



**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA**



**Associação entre a Atividade Física e o Bem-estar dos jovens  
universitários Europeus**

**Orientador: Prof. Dr. Adilson Marques**

**Júri:**

**Doutor João Filipe da Silva Figueira Martins**

**Doutora Diana de Aguiar Pereira dos Santos**

**Doutor Adilson Passos da Costa Marques**

**Catarina Duarte de Oliveira Freire Leitão**

**2017**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar ao meu orientador Professor Doutor Adilson Marques, por toda a ajuda e disponibilidade que demonstrou desde o primeiro dia. O seu apoio e orientação foram imprescindíveis para a realização deste projeto.

Às minhas amigas, Andreia e Teresa, por todo o apoio incondicional e amizade que fomos construindo ao longo destes três anos e que me ajudou a encarar este percurso de outra forma.

Aos meus pais e ao meu irmão, por me apoiarem em todas as fases da minha vida, por me incentivarem a seguir os meus sonhos e objetivos, por todo o amor e confiança que depositaram em mim durante todo o meu percurso académico, sem tudo isto eu não estaria onde estou neste momento.

Aos meus colegas e professores de faculdade, por estes anos de partilha e aprendizagem.

Aos meus colegas de trabalho, pela partilha de conhecimentos e entreajuda.

Aos meus alunos, por me ajudarem a crescer tanto a nível pessoal como profissional, fazem-me amar aquilo que faço cada vez mais, dia após dia, e que me dão ainda mais forças para continuar a lutar pelo meu trabalho, que é a minha vida.

A todos os que me ajudaram sem saber.

## RESUMO

**Objetivos:** O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre a prática de atividade física e o bem-estar dos jovens universitários europeus.

**Metodologia:** O estudo utilizou dados do *European Social Survey, round 6*, 2012. A amostra incluiu 3143 estudantes universitários (1456 homens e 1687 mulheres) de 27 países europeus, com uma média de idades de  $21,3 \pm 2,9$ . A atividade física e o bem-estar foram auto reportados.

**Resultados:** A percentagem de indivíduos que não cumpriram as recomendações da prática de atividade física foi significativamente superior (52,5%) do que quem cumpria as recomendações (47,5%). Através da regressão linear, foi possível constatar que a atividade física está linearmente relacionada com cada uma das dimensões da perceção de bem-estar (avaliação do bem-estar, bem estar emocional, funcionalidade, vitalidade, bem-estar em comunidade, relações de suporte) tal como o *score* total e o estado de saúde, para homens e mulheres.

**Conclusões:** A prática de atividade física, de acordo com os níveis recomendados, está relacionada com um melhor bem-estar pessoal, em todos os seus domínios. É recomendado, portanto, a prática de atividade física, por ser importante para a saúde e verifica-se que para os estudantes universitários tem um efeito positivo no bem-estar e perceção de saúde.

**Palavras-chave:** bem-estar; saúde; estilo de vida; ensino superior; exercício; atividade física.

## ABSTRACT

**Objectives:** The objective of this study was to analyze the relationship between the practice of physical activity and the well-being of European university students.

**Methodology:** The study used data from the European Social Survey, round 6, 2012. The sample included 3143 university students (1456 men and 1687 women) from 27 European countries, with a mean age of  $21,3 \pm 2,9$ . Physical activity and well-being were self-reported.

**Results:** The percentage of individuals who did not comply with the recommendations of the physical activity practice was significantly higher (52.5%) than those who complied with the recommendations (47.5%). Through linear regression, it was possible to verify that physical activity is linearly related to each of the dimensions of well-being perception (evaluation of well-being, emotional well-being, functionality, vitality, community well-being, support relationships) Such as total score and health status for men and women.

**Conclusions:** The practice of physical activity, according to the recommended levels, is related to a better personal well-being, in all its domains. It is recommended, therefore, the practice of physical activity, because it is important for health and it is verified that for university students has a positive effect on well-being and health perception.

**Keywords:** well-being; health; lifestyle; higher education; exercise; physical activity.

## ÍNDICE

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	I
<b>RESUMO</b> .....	II
<b>ABSTRACT</b> .....	III
<b>ÍNDICE</b> .....	IV
<b>ÍNDICE DE TABELAS</b> .....	V
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	VI
Objetivos do estudo .....	VII
<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	IX
Atividade física e saúde .....	IX
Atividade física dos estudantes universitários .....	XIII
Conceito de bem-estar .....	XV
Bem-estar dos estudantes universitários .....	XVI
<b>METODOLOGIA</b> .....	XIX
<b>Desenho de estudo, amostra e procedimentos</b> .....	XIX
<b>Medidas</b> .....	XX
<i>Atividade física</i> .....	XX
<i>Bem-estar</i> .....	XXI
<b>Covariáveis</b> .....	XXIII
<i>Caraterísticas sociodemográficas</i> .....	XXIII
<i>Perceção de Saúde</i> .....	XXIII
<b>Análise de dados</b> .....	XXIV
<b>RESULTADOS</b> .....	XXVI
<b>DISCUSSÃO</b> .....	XXXI
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	XXXV

## ÍNDICE DE TABELAS

**TABELA 1.** Itens do modelo do inquérito ESS agrupados por dimensões em que estão relacionados..... **XXII**

**TABELA 2.** Características sociodemográficas dos participantes adultos Europeus, 2012..... **XXVII**

**TABELA 3.** Relação entre nível de atividade física recomendado e percepção de saúde e percepção de bem-estar em todas as dimensões..... **XXIX**

**TABELA 4.** Regressão Linear para prever o bem-estar e a autopercepção de saúde nos jovens universitários Europeus, 2012..... **XXX**

## INTRODUÇÃO

Os benefícios da atividade física ao nível da saúde estão bem documentados (Hardman, A. & Stensel, D., 2009). A prática regular de atividade física contribui para a melhoria da saúde esquelética, aptidão cardiovascular, da qualidade do sono, aumento da longevidade; previne a obesidade, as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão, cancro do colon e da mama; reduz a probabilidade de aparecimento de depressão, ansiedade e outras doenças físicas, psicológicas (Marques, 2012). Apesar dos benefícios da atividade física para a saúde, uma grande percentagem da população não pratica o suficiente para beneficiar a saúde (Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., 2012; Marques, 2015; Baptista et al., 2012).

Existem evidências de que a prática de atividade física diminui com a idade durante a adolescência, (entre os 15 e os 18 anos), e início da idade adulta (entre os 20 e os 25 anos), altura em que se fixam os comportamentos de sedentarismo e que este declínio perdura por toda a vida (Hallal, PC., Andersen, LB., Bull, FC., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U., 2012; Marques, 2015; Baptista et al., 2012). Assim, o estudo da prática de atividade física durante o final da juventude e início da idade adulta é importante, para se compreender os padrões de comportamentos e deste modo desenharem-se programas de promoção de atividade física adequados.

A entrada no ensino superior é um momento de viragem marcante na biografia de qualquer estudante, seja qual for o nível académico. Para além da oportunidade em obter uma aprendizagem formal altamente qualificada numa determinada área de conhecimento, o acesso ao ensino superior confronta os jovens com papéis e expectativas mais exigentes enquanto estudantes, novos métodos pedagógicos, sistemas de avaliação e conteúdos programáticos, todo um conjunto de alterações que exige dos estudantes capacidade em modificar rotinas e adquirir novos hábitos de estudo (Almeida, 2013; Almeida et al., 2003;

Alves, 2000, 2009; Cardoso, J.L., Escária, V., Ferreira, V. S., Madruga, P., Raimundo, A., & Varanda, M., 2012)

Para além de todas estas alterações na vida de um estudante surgem também outras bastante importantes, como o bem-estar físico e psicológico, a saúde e a prática de atividade física. Estas variáveis são o núcleo deste estudo, visto que são condições que tendem a sofrer alterações aquando a entrada no ensino superior (Alcântara et. al. 2015). O estudo da prática de atividade física, em estudantes universitários, torna-se assim uma questão bastante pertinente se o que pretendemos é aplicar estratégias de forma a ajudar a adotar um estilo de vida mais ativo e, deste modo, mais saudável para se observar também mudanças em todas as vertentes do bem-estar pessoal.

Estudos em universidades espanholas apontaram no sentido de um elevado sedentarismo por parte da comunidade universitária (Sanz, 2005) razão pela qual se justifica investigar os seus determinantes (Corte-Real et. al., 2006).

O bem-estar pessoal é considerado um indicador do estado de saúde (Chida & Steptoe, 2008; Dong et al., 2011). Vários estudos têm constatado que o bem-estar está associado a uma resposta fisiológica ao *stress* (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000), reduzindo a probabilidade de desenvolver doenças e um aumento da resposta imunitária (Cohen, Doyle, Turner, Alper, & Skoner, 2003; Davidson et al., 2003).

Apesar da importância da autoavaliação do bem-estar no estado de saúde, esta variável não tem sido alvo de muita atenção e a sua relação com a atividade física permanece inconclusiva (Engberg et al., 2015).

### ***Objetivos do estudo***

Utilizando uma amostra representativa de estudantes universitários europeus, o objetivo do presente estudo foi relacionar a atividade física e o bem-estar dos jovens, com o



pressuposto de que a atividade física terá uma associação positiva com o bem-estar pessoal. A pesquisa quantitativa dos fatores sociodemográficos da atividade física ainda é bastante limitada a nível europeu, o que levou a um aprofundamento das características sociodemográficas em relação aos níveis de atividade física recomendados, dentro deste estudo.

## REVISÃO DE LITERATURA

### *Atividade física e saúde*

A atividade física pode ser definida por qualquer movimento do corpo produzido pelos músculos esqueléticos que se traduz no aumento de dispêndio energético se comparada com as taxas metabólicas do organismo em repouso (Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Chistenson, G. M., 1985). De acordo com o contexto em que ela ocorre, podem ser definidas categorias da atividade física, sendo elas: ocupacional, desportiva, de condicionamento, domésticas e outras atividades. Esta pode englobar atividades tão diversas como as atividades quotidianas, (e.g. lides domésticas ou ocupação profissional), as atividades cíclicas (e.g. atividades que aumentam o gasto energético total diário durante o tempo discricionário do indivíduo, como andar e subir escadas), que se desenvolve não só de maneira reflexa, mas também a partir da intencionalidade do sujeito e permite interagir com os outros e com o meio envolvente (Bouchard, C., Sheppard, R. J., Stephens, T., Sutton, J., & McPherson, B., 1990).

A atividade física tem sido entendida como um comportamento que pode de *per si* influenciar a aptidão física, sendo igualmente percebida como um comportamento determinante de saúde e de capacidade funcional (Bull, F. C. & Bauman, A. E., 2011).

Relacionando a atividade física com a saúde, sabe-se hoje que reduz o risco de doença cardiovascular e de diabetes tipo II e possibilita substanciais benefícios em muitas doenças não estritamente relacionadas com a obesidade, uma vez que o controlo do peso não constitui o único mediador dos seus efeitos (WHO, 2004; IDP, 2009). Sabe-se também, por exemplo, que reduz a tensão arterial, melhora o nível de colesterol das lipoproteínas de alta densidade e de controlo de glucose no sangue, preserva ou potencia a mineralização óssea e reduz o risco de cancro do cólon e da mama nas mulheres (Hardman, A. & Stensel, D., 2009; Marques, 2012).

Por outro lado, contribui ainda para a preservação da função cognitiva e diminui o risco de depressão e de demência. Diminui o *stress* (Penedo & Dahn, 2005; Strong, et al., 2005) e melhora a qualidade do sono (Youngstedt, S. D., & Kline, C. E., 2006). Melhora a autoimagem, a autoestima, aumenta o bem-estar e o otimismo e diminui o absentismo.

A prática regular de atividade física está também relacionada com benefícios psicológicos. Matsudo (2000) afirma que a atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal e da socialização. Além disso, Miles (2007) dá destaque à atividade física na diminuição de estados de ansiedade e depressão.

Um aspeto importante da atividade física na perspetiva da saúde é a sua regularidade. Para que os benefícios sejam atingidos, a prática de atividade física deve ser regular. Somente uma prática regular com um volume adequado pode ter um impacto positivo na saúde (USDHHS, 2008).

Com o objetivo de orientar a população sobre os tipos e a quantidade de atividade física necessários para promover benefícios na saúde surgiram as recomendações para a prática de atividade física. Em 1995, o *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) e o *American College of Sport Medicine* (ACMS) publicaram um relatório com a recomendação de que os adultos deveriam acumular pelo menos 30 minutos por dia de atividade física moderada em quase, ou todos, os dias da semana (Pate et al., 1995). O CDC especificou, posteriormente, que quase todos os dias se referia a 5 dias na semana, acumulando 150 minutos de atividade por semana. Mais recentemente, a comunidade científica questionou a especificidade desta recomendação. Como não há evidência científica que comprove que 30 minutos em 5 dias na semana são mais benéficos para a saúde do que 50 minutos em 3 dias na semana, as recomendações aceites atualmente não especificam a frequência semanal de atividade, mas o acúmulo de 150 minutos por semana (WHO, 2010).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2017), nos adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos, a atividade física inclui as atividades de tempo livre (por exemplo, andar, dançar, jardinagem, caminhadas, natação), o transporte (por exemplo, a pé ou de bicicleta), prática desportiva ou exercício físico planeado, no contexto das atividades diárias, familiares e comunitárias. A fim de melhorar a aptidão cardiorrespiratória e muscular, a saúde óssea, reduzir o risco de depressão:

1. Os adultos com idade entre os 18 e os 64 anos, devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada ao longo da semana ou fazer pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa ao longo da semana ou uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e intensa.
2. A atividade aeróbia deve ser realizada em períodos de pelo menos 10 minutos de duração.
3. Para obter benefícios de saúde adicionais, os adultos devem aumentar a sua atividade aeróbia de intensidade moderada a 300 minutos por semana ou praticar 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa por semana ou uma combinação equivalente com nível de atividade moderada e intensa.
4. As atividades de fortalecimento muscular, devem ser realizadas envolvendo os grandes grupos musculares duas vezes ou mais por semana.

Apesar das recomendações e das evidências que comprovam os benefícios da atividade física para a saúde, os dados estatísticos mostram que as pessoas continuam inativas (Sallis et al., 2016). A mudança de comportamento, com a inserção da atividade física ao estilo de vida é influenciada por diversos fatores. Alguns autores classificam os determinantes da atividade física em seis fatores: 1) demográfico e biológico, 2) psicológico, cognitivo e emocional; 3) atributos e habilidades comportamentais; 4) sociais e culturais; 5) ambientais; e

6) características das atividades físicas (Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W., 2012; Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Catunda, R., Matos, M. G., & Saboga Nunes, L., 2016).

A participação desportiva na adolescência e na juventude parece ser um bom preditor da atividade física e da participação desportiva na vida adulta (Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O., 2005). Por outro lado, o comportamento sedentário, caracterizado pelo tempo na posição sentada, em horas, durante um dia, vem ganhando espaço nas pesquisas científicas e parece ter associação negativa com a prática de atividade física (Rhodes, R. E., Mark, R. S. & Temmel, C. P., 2012).

A inatividade física é a quarta causa de morte a nível mundial. Embora a evidência dos benefícios da atividade física para a saúde esteja disponível desde a década de 1950, a promoção para melhorar a saúde das populações tem-se atrasado em relação às evidências disponíveis e só recentemente desenvolveu uma infraestrutura identificável. As razões para este início tardio são múltiplas, multifatoriais e complexas. Embora haja a necessidade de construir uma capacidade global com base nas fundações atuais, uma abordagem sistémica que tenha como foco as populações e as interações complexas entre os correlatos da inatividade física, e não apenas uma abordagem de ciência comportamental focada nos indivíduos, é o caminho que se deve seguir para aumentar a atividade física em todo o mundo (Kohl et al., 2012).

Estima-se que o sedentarismo está associado a uma série de doenças crónicas e à morte prematura. A inatividade física é uma pandemia global que causa não apenas morbidade e mortalidade, mas também problemas económicos a nível mundial. Os países de rendimento baixo e médio compartilham a maior carga de doenças provenientes da inatividade física, mas uma proporção menor de carga económica. É importante continuar a

melhorar as estimativas através do estabelecimento de métodos mais consistentes e melhores dados epidemiológicos e económicos (Ding et al., 2016).

Indubitavelmente, o panorama mundial começa a estar deveras marcado por uma crescente preocupação relacionada com as consequências nefastas que acarretam a inatividade física, ou seja, o sedentarismo.

O IDP (2011), através do seu Livro Verde da Atividade Física (2011) e de forma a relevar a importância da atividade física como um elemento-chave da saúde das populações, deixa-nos uma mensagem forte e que não deverá deixar ninguém indiferente, na nossa opinião, que passamos a transcrever:

“A atividade física é, portanto, uma componente essencial de qualquer estratégia que procure, de forma séria, encontrar formas de combater o sedentarismo e algumas das patologias mais prevalentes da sociedade contemporânea. Com efeito, a atividade física é um meio fundamental não apenas para a melhoria da saúde física e mental, mas também para a coesão e o bem-estar social dos indivíduos e das populações. Deve ser tido em consideração o facto de as oportunidades para o “ser fisicamente ativo” não se reduzirem ou limitarem à prática desportiva e/ou às atividades organizadas de recreação. É possível a sua existência em múltiplos locais, desde os locais da habitação até ao local de trabalho, aos espaços escolares e mesmo nos centros de saúde” (p.129 e 130).

### ***Atividade física dos estudantes universitários***

A percentagem de portugueses que afirmam realizar exercício físico regular (ginástica, correr, etc.) viu-se significativamente aumentada entre 2001 e 2008, de 33% para 47,5%, tendência que se demonstrou mais acentuada entre as gerações mais jovens e entre os indivíduos provenientes dos estratos socioeconómicos mais elevados (Cabral, M V., & Silva, P. A., 2009).

É estritamente necessário a adoção de comportamentos protetores da saúde desde a infância e que perdure até à idade adulta, e no caso específico dos estudantes universitários, tal desafio pode ser ainda superior. Estudos feitos em diferentes países indicam que em média a prevalência de níveis de atividade física adequados é relativamente alto em crianças e adolescentes (Patê, et. al., 2002), mas substancialmente inferiores em jovens adultos. De acordo com a recomendação de 60 minutos de atividade de intensidade moderada ou mais elevada, 36% dos jovens de 10 a 11 anos (51,6% rapazes e 22,5% raparigas) e apenas 4% dos jovens de 16 a 17 anos (7,9% rapazes e 1,2% raparigas) foram considerados suficientemente ativos com uma diminuição progressiva da prevalência entre aquelas idades. Na idade adulta, 70% das pessoas entre os 18 e os 64 anos (46% homens e 29% mulheres) atingiram os 30 minutos de atividade física recomendados (Baptista et al., 2012). Estes dados foram retirados de um estudo em que a amostra era constituída por indivíduos portugueses. Posto isto, é importante monitorar as tendências de atividade física em jovens adultos para compreender fatores relevantes, tais como atitudes e conhecimento para a saúde que podem estar associados com os níveis de atividade.

Irwin (2004) refere que é muito importante estudar estas populações, similarmente porque também na sua investigação verificou que 50% dos estudantes universitários Norte-americanos são insuficientemente ativos.

Em Portugal, num estudo feito com uma amostra de estudantes da Universidade de Lisboa, a ética do exercício físico associada a um estilo de vida saudável encontra-se bem presente entre eles. Tal foi notado quando questionados pelo item “não fazer exercício físico”, em que se verificou ser maioritária entre os estudantes a opinião de ser “prejudicial” (54,1%) ou “muito prejudicial” (36,2%) para a saúde. Também entre estes estudantes a visão mais prejudicial de não fazer exercício físico é significativamente mais partilhada entre os que praticam alguma atividade física ou desportiva (Alcântara, et. al., 2015).

Ainda que largamente partilhada, esta ética não se traduz numa prática efetiva de exercício físico quotidiano por parte dos estudantes da Universidade de Lisboa. Quando se olha para os níveis de atividade física praticada entre estes, verifica-se um nível de sedentarismo elevado, sendo a prevalência de estudantes inativos muito alta: a percentagem é de praticamente 60% dos estudantes que afirmam não praticar atualmente qualquer atividade física, desportiva ou radical.

É de constatar portanto que os estudantes universitários, de forma geral, parecem não estar preparados para a transição de um sistema em que a realização de atividade física é obrigatória para outro em que passa a ser voluntária (Sallis, J F. & Mckenzie, T. L., 1991), implicando provavelmente uma responsabilidade individual.

### ***Conceito de bem-estar***

O bem-estar é uma área de estudo ampla e a investigação efetuada reflete importantes diferenças teóricas, metodológicas e empíricas na conceção e operacionalização do constructo bem-estar (Novo, 2003).

Desde há algumas décadas que a conceção de saúde inclui como conceito chave e determinante o bem-estar. Por consequência, encontram-se na literatura diferentes proposições teóricas para bem-estar, de acordo com os diferentes entendimentos de diversos autores.

As primeiras tentativas de medir o bem-estar tiveram início nos anos 50 e 60 com a perspetiva de que a felicidade não poderia ser medida apenas pelos bens materiais. O resultado disto foi o movimento dos indicadores sociais (objetivos). Este movimento surgiu como um meio de monitorizar alterações em aspetos não económicos da vida americana, e incluíram um vasto leque de atividades, eventos de vida e características de indivíduos.



As primeiras teorias debruçaram-se sobre os fatores externos (*bottom-up*) que consistentemente afetam a felicidade, mas com a mudança de ênfase para os fatores internos (*top-down*) inerentes ao indivíduo descobriram que os fatores objetivos (externos) são apenas responsáveis por uma pequena parte do bem-estar (Diener et al., 1999).

O desenvolvimento pessoal e a felicidade tornaram-se, valores fulcrais, sendo que pela primeira vez a sociedade proporcionou aos cidadãos satisfação das suas necessidades (Galinha, I. C., 2008; Galinha, I. & Ribeiro, J. L., 2005).

### ***Bem-estar dos estudantes universitários***

São reduzidos os estudos em crianças e adolescentes sobre o bem-estar (Huebner, E. S., 2004), mas estudos mostram que a concretização dos níveis recomendados de atividade física está relacionada com um melhor bem-estar pessoal, o que leva a demonstrar a importância da atividade física para promover o bem-estar (Marques, A., Martins, J., Peralta, M., Catunda, R., & Nunes, L. S., 2016).

No que se refere à componente cognitiva do bem-estar é possível constatar que diversos estudos realizados em variados países (ex: Portugal, Austrália, Canadá, Espanha) convergem para a conclusão de que os jovens possuem, de uma forma geral, níveis positivos de satisfação com a vida (Gilman, R. & Huebner, S., 2003).

Sabendo de antemão que a entrada e frequência do ensino superior consiste num período desafiante e causador de *stress*, pelo que a forma como o estudante o avalia e se adapta a ele pode influenciar as suas experiências e o seu modo de estar, importa então continuar a aprofundar conhecimentos neste grupo populacional (Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M., 2008).

Ainda mencionando o estudo feito na Universidade de Lisboa (Alcântara et. al., 2015), foi constatado que o mal-estar psíquico e emocional é, genericamente, o mais sentido entre os

estudantes. A ansiedade e o *stress*, bem como as dificuldades de concentração são os sintomas sentidos com maior frequência pela maioria dos estudantes.

Outras formas de mal-estar emocional e psíquico, porventura potenciadoras de maiores impactos na saúde mental e física, assumem uma expressão algo significativa entre os estudantes da Universidade de Lisboa. Perto de um terço dos estudantes sente-se triste ou deprimido, enquanto pouco mais de um quarto sente-se também sozinho e cerca de 12% declara mesmo passar por estados depressivos ou de solidão (Alcântara et. al., 2015).

Num estudo feito por Dias et al. (2008), também relacionando o bem-estar e a felicidade pessoais em estudantes universitários, os seus resultados sugeriram a existência de uma relação estreita entre a regularidade de uma prática desportiva e a felicidade e o bem-estar. Com efeito, os jovens que exibiam níveis mais elevados de felicidade e de bem-estar praticavam desporto com maior regularidade de que aqueles que se sentiam menos felizes e que experienciavam menos bem-estar: no mesmo sentido, as análises correlacionais destacaram a existência de associações positivas entre as referidas variáveis. Estes dados vão parcialmente ao encontro dos resultados de uma investigação de Balaguer (2000), com adolescentes espanhóis, e de um estudo de Esperança (2005), com jovens portugueses com necessidades educativas especiais, que sugerem a existência de uma relação entre a prática desportiva regular e níveis mais elevados de satisfação com a vida.

Uma questão pertinente apresentada neste estudo (Dias, C., Corte-Real, N., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A M., 2008) e que deverá merecer atenção futura dos investigadores, no que respeita à relação entre a prática de atividade física ou desportiva e a felicidade e o bem-estar, prende-se com a determinação da sua direccionalidade: “será a prática de atividade física mais regular que promove níveis mais elevados de felicidade e de bem-estar, ou, pelo contrário, será que são as pessoas que avaliam globalmente a sua vida de forma mais positiva que estão mais disponíveis, em termos

emocionais e psicológicos, para se envolverem e manterem uma atividade física sistemática?”.

Não obstante a multiplicidade de fatores pessoais e sociais que podem contribuir para a existência de estados de *stress* e ansiedade, a frequência deste tipo de mal-estar está, em parte, relacionada também com a exigência que os estudantes colocam a si próprios no desempenho escolar (El Ansari, W. & Stock, C., 2010).

De acordo com a literatura apresentada, o objetivo deste estudo foi encontrar uma associação entre a atividade física e o bem-estar dos jovens universitários.

## METODOLOGIA

### Desenho de estudo, amostra e procedimentos

Foi realizado um estudo com base nos dados do *European Social Survey* (ESS) round 6, incluindo 28 países Europeus (Albânia, Alemanha, Bélgica, Bulgária, Chipre, Dinamarca, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Estónia, Finlândia, França, Hungria, Islândia, Irlanda, Israel, Itália, Kosovo, Lituânia, Noruega, Países Baixos, Polónia, Portugal, República Checa, Rússia, Suécia, Suíça, Reino Unido). O ESS é uma pesquisa orientada academicamente, que tem sido realizado de dois em dois anos em vários países europeus e em Israel desde 2001 (<http://www.europeansocialsurvey.org>). Esta pesquisa mede as atitudes, crenças e comportamentos da população Europeia. O *European Social Survey* tem vários objetivos: 1) traçar a estabilidade e mudança na estrutura social, condições e atitudes na Europa e de interpretar como o tecido social, político e moral da Europa está a mudar, 2) alcançar e espalhar elevados padrões de rigor na investigação transnacional em ciências sociais, incluindo, por exemplo, um questionário e um pré-teste, amostra, dados adquiridos, redução do preconceito e a confiabilidade das perguntas, 3) introduzir indicadores assentes em bases fiáveis do progresso nacional baseado nas perceções e julgamentos dos cidadãos, como aspetos fundamentais das suas sociedades, 4) realizar e facilitar a formação de investigadores sociais europeus, numa medição e análise quantitativa e comparativa, e 5) melhorar a visibilidade e divulgação de dados sobre a mudança social entre estudantes, decisores políticos, e no público em geral.

A amostra inicial compreendia 54673 participantes com idade igual ou superior a 15 anos. Visto que as recomendações para os jovens e adultos são diferentes, participantes com menos de 18 anos de idade e mais de 65 anos foram excluídos da análise. Para além disto, visto que o objetivo deste estudo era analisar a atividade física e o bem-estar nos jovens universitários, também foram excluídos os participantes que não eram estudantes e tinham

mais de 30 anos. Também os residentes de Israel foram excluídos da amostra por não se tratar de um país europeu, tendo diferenças socioculturais, e um nível de atividade física mais baixo que os restantes países europeus (Marques, Sarmento, Martins & Saboga Nunes, 2015). Por fim, os participantes que não reportaram informações em mais de duas variáveis sociodemográficas também foram excluídos. Assim, a amostra final usada no estudo foi de 3143 participantes (1456 homens, 1687 mulheres) com uma média de idade de  $21,3 \pm 2,9$  anos ( $21,3 \pm 2,9$  homens,  $21,3 \pm 2,9$  mulheres).

O ESS usa amostras proporcionais e representativas dos países europeus. De acordo com as opções nacionais, os participantes foram selecionados por meio do código postal, registos da população, dados de registo de segurança social, ou listas telefónicas. No procedimento de amostragem, a precisão estatística foi mantida a mesma para todos os países. Os dados foram recolhidos através de um questionário, que foi preenchido durante uma entrevista cara-a-cara, com uma hora de duração aproximadamente que incluía perguntas relativamente à saúde, cidadania, questões sociodemográficas e socioeconómicas, e atividade física. O questionário foi traduzido, por tradutores experientes, para a língua correspondente de cada país.

## **Medidas**

Todas as medidas do *European Social Survey, round 6, 2012 (ESS Round 6 Source Questionnaire)*. O questionário pode ser consultado em qualquer lugar.

### ***Atividade física***

A informação relativamente à atividade física foi obtida utilizando a seguinte questão: “com que frequência nos últimos 7 dias andou de forma mais rápida, praticou desporto, ou outra atividade física durante, pelo menos, 30 minutos?”. Embora a atividade física tenha sido avaliada com um único item, há evidências de que em estudos epidemiológicos onde a

atividade física não é o foco principal, e uma única pergunta é uma alternativa aceitável (Wanner et al., 2014). Utilizando o critério da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2010), os participantes foram classificados como tendo cumprido os níveis de atividade física AF recomendados ( $\geq 30$  minutos de pelo menos atividade física moderada, 5 ou mais vezes por semana), ou então como não tendo cumprido os níveis de atividade física recomendados ( $< 30$  minutos de atividade física moderada 5 ou mais vezes por semana).

### ***Bem-estar***

O modelo de bem-estar pessoal e social do ESS *round 6* tem como objetivo proporcionar uma análise única e detalhada deste mesmo conceito. Para além disso, em vez de se aplicar apenas uma pergunta para se medir o bem-estar, o ESS fornece mais detalhes, permitindo que sejam feitas implicações políticas mais detalhadas dentro de uma área que permanece saliente em debates por toda a Europa (Jeffrey, K., Abdaliah, S., & Quick, A., 2015). O Bem-estar foi medido utilizando 32 itens que compreendem 6 dimensões já descritas noutros estudos (ESS, 2015; Michaelson, J., Abdallah, S., Steuer, N., Thompson, S. & Marks, N., 2009). Estes itens e as suas respostas estão presentes na Tabela 1. As agregações dos itens do bem-estar são descritas na análise de dados.

**Tabela 1.** Itens do modelo do inquérito ESS agrupados por dimensões em que estão relacionados.

Dimensões	Itens do inquérito ESS	Respostas	$\alpha$
Avaliação do bem-estar	Quão satisfeito com a vida como um todo	0 (extremamente insatisfeito) até 10 (extremamente satisfeito)	0.8
	Quão feliz está	0 (extremamente infeliz) até 10 (extremamente feliz)	
Estado emocional do bem-estar	Sentir-se triste durante a última semana	1 (discorda fortemente) até 4 (concorda fortemente)*	0.9
	Sentir-se depressivo durante a última semana	1 (discorda fortemente) até 4 (concorda fortemente)*	
	Aproveitou a vida durante a última semana	1 (discorda fortemente) até 4 (concorda fortemente)*	
	Sentir-se feliz durante a última semana	1 (discorda fortemente) até 4 (concorda fortemente)*	
	Sentir-se ansioso durante a última semana	1 (discorda fortemente) até 4 (concorda fortemente)*	
	Sentir-se calmo e pacífico durante a última semana	1 (discorda fortemente) até 4 (concorda fortemente)	
Funcionalidade	Livre para decidir como viver a vida	1 (discorda fortemente) to 5 (concorda fortemente)	0.7
	Oportunidade para mostrar capacidades	1 (discorda fortemente) to 5 (concorda fortemente)*	
	Sentir-se realizado com o que faz	1 (discorda fortemente) to 5 (concorda fortemente)	
	Interessado no que faz	0 (nunca) a 10 (sempre)	
	Sentir-se absorvido no que faz	0 (nunca) a 10 (sempre)	
	Sentir-se entusiasmado pelo que faz	0 (nunca) a 10 (sempre)	
	Sentir-se que o que faz é valioso e vale a pena	1 (discorda fortemente) a 5 (concordo fortemente)	
	Ter sentido de direção	0 (de modo nenhum) to 10 (completamente)	
	Ser otimista em relação ao futuro	0 (nunca) a 10 (sempre)	
	Sente que é bom a fazer muitas coisas	1 (discorda fortemente) a 5 (concorda fortemente)	
	Sentir-se positivo sobre si próprio	1 (discorda fortemente) a 5 (concorda fortemente)	
Vitalidade	Fazer um esforço para tudo durante a última semana	1 (quase nunca) a 4 (quase sempre)*	0.7
	Não dormir bem durante a última semana	1 (quase nunca) a 4 (quase sempre)*	
	Sentir-se que não conseguia continuar durante a última semana	1 (quase nunca) a 4 (quase sempre)*	
	Sentir-se com muita energia durante a última semana	1 (quase nunca) a 4 (quase sempre)	
Bem-estar com a comunidade	A maior parte das pessoas são de confiança	0 (tenho de ter cuidado) a 10 (a maioria é de confiança)	0.7
	As pessoas tentam aproveitar-se	0 (aproveitam-se) a 10 (são justos)*	
	Na maior parte das vezes as pessoas ajudam	0 (a maioria não) a 10 (a maioria tenta ajudar)	
	Sente que as pessoas na área local se ajudam uns aos outros	0 (de modo nenhum) a 6 (bastante prestáveis)	
	Sente-se próximo das pessoas da área local	1 (discordo fortemente) a 5 (concordo fortemente)	
Bem-estar de suporte	Pessoas com quem pode discutir assuntos pessoais	0 (nenhum) a 5 (10 ou mais)	0.9
	Sente-se agradecido por aqueles que lhe são próximos	0 (nenhum) a 10 (completamente)	
	Recebe ajuda e suporte	0 (de modo nenhum) a 6 (completamente)	
	Sentir-se sozinho durante a última semana	1 (quase nunca) a 4 (quase sempre)*	

\* item invertido.

## **Covariáveis**

### ***Caraterísticas sociodemográficas***

Foi reportado pelos participantes do estudo a idade e o sexo. A base de dados do ESS fornece duas variáveis de escolaridade: os níveis de educação alcançados e anos de educação em tempo integral. Para a análise, o nível de educação foi escolhido para se poder agrupar a população de acordo com o seu nível de escolaridade (Carlson, S. A., Fulton, J. E., Schoenborn, C. A. & Loustalot, F., 2010; Marques et al., 2014) e de acordo com o que está presente em estudo, serão também desenvolvidos grupos de acordo com o grau que estão a frequentar, ou seja, licenciandos, mestrandos e/ou doutorandos.

Os participantes foram solicitados a descrever se vivem com ou sem um marido/esposa/parceiro e o seu estado civil. As opções de resposta foram dicotomizadas em viver com ou sem parceiro. Os participantes, de seguida, responderam com quantos elementos viviam dentro da residência. A renda da casa foi determinada com base em decil. Usando esses dados, foram agrupados da seguinte forma, 1º a 3º decil, 4º a 7º decil e do 8º ao 10º decil, para se criar três grupos. Para se determinar o local onde moram, foi pedido aos participantes para referirem se vivem numa grande cidade, nos subúrbios ou arredores, numa aldeia ou cidade pequena, numa vila ou numa casa do campo. Todos aqueles que indicaram que viviam numa grande cidade ou nos subúrbios ou arredores foram posteriormente agrupados numa nova categoria denominada, zona urbana; e aqueles que reponderam que viviam numa vila ou numa casa do campo foram agrupados em zona rural.

### ***Perceção de Saúde***

A perceção de saúde foi associada a uma única questão. Foi então perguntado aos participantes “Como carateriza o seu estado atual de saúde?”. As respostas foram dadas numa escala de *Likert* de 4 pontos, variando entre muito má (=1) e muito boa (=4).



## Análise de dados

Visto que o bem-estar é um conceito multidimensional, este foi avaliado através de uma combinação de modelos teóricos e análise estatística (ESS, 2015). Foram criadas seis dimensões, dentro do bem-estar pessoal e social, utilizados no ESS (Tabela 1). Primeiro, cada item foi padronizado como está proposto pelo ESS (ESS, 2015; Michaelson et al., 2009). Utilizando esses itens, a análise das componentes principais foi realizada, com rotação de *Varimax*, para ver como os conjuntos de itens da pesquisa se relacionavam estatisticamente e, dessa forma, formar grupos através dos itens. A saturação de componentes não permitiu a criação de componentes de acordo com a literatura (ESS, 2015; Michaelson et al., 2009). Por conseguinte, foi feita uma análise da consistência interna aos itens estandardizados de cada uma das componentes como proposto anteriormente (ESS, 2015; Michaelson et al., 2009), e os alfas correspondentes, variaram entre  $\alpha = 0,7$  e  $\alpha = 0,9$  (ver tabela 1). Todos os itens foram ainda agrupados num único *score* que representa o bem-estar total. Para facilitar a interpretação da percepção de bem-estar e o *score* total, foi feita uma transformação métrica, que mapeia os *z-scores* para cada indicador entre 0 a 10, onde o “0” representa o mínimo e o “10” representa o máximo, e “5” a média para a amostra (Michaelson et al., 2009). Essa transformação é descrita na fórmula seguinte:

$$t_i = (Z_i \times 5) / (Z_i \times m_i + C_i) + 5$$

$$m_i = (\min_i + \max_i) / (\min_i - \max_i)$$

$$C = (\min_i \times \max_i \times 2) / (\max_i - \min_i)$$

Foi calculada a estatística descritiva para todas as variáveis (média, desvio padrão e percentagens). O teste t de *Student* e o Qui-quadrado foram utilizados para calcular as diferenças nas variáveis sociodemográficas, atividade física, percepção de saúde e percepção de bem-estar. Uma vez que se verificaram diferenças significativas entre os homens e as mulheres nas variáveis caracterizadoras, as posteriores análises foram estratificadas por sexo.

As relações multivariáveis entre as recomendações para a atividade física (não cumpre as recomendações vs cumpre as recomendações), percepção de saúde e percepção de bem-estar (para cada dimensão e para o *score* total) foram testadas usando o teste t de *Student*. Para testar as associações entre a realização de atividade física nos últimos 7 dias, percepção de saúde e percepção de bem-estar foram feitos modelos de regressão linear multivariada. As análises foram ajustadas para nível de educação, estado civil, membros que vivem em casa, rendimento e local de residência. Todas as análises estatísticas foram feitas utilizando o *software* IBM SPSS *Statistics* 22. O nível de significância foi definido como  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

Tendo em conta os objetivos deste estudo, iremos focar-nos nos valores da atividade física realizada e as suas recomendações, percepção de saúde e bem-estar.

Os resultados referentes às características sociodemográficas dos participantes estão presentes na tabela 2. Tal como se observa na tabela 2, em média os homens praticaram atividade física  $4,4 \pm 2,2$  vezes por semana, nos últimos 7 dias, enquanto as mulheres praticaram atividade física  $4,1 \pm 2,2$  vezes por semana nos últimos 7 dias, verificando-se a existência de diferenças significativas ( $t(3063)=4,188$ ,  $p<0,001$ ). Igualmente, a proporção de homens (49,8%) que cumpriam as recomendações para a prática de atividade física é significativamente superior à proporção de mulheres (45,5%) ( $\chi^2(1)=5,712$ ,  $p=0,017$ ). Ainda na tabela 2, relativamente à percepção de saúde podemos constatar que os homens apresentam valores significativamente superiores ( $4,2 \pm 0,8$ ) em relação às mulheres ( $4,1 \pm 0,8$ ), ( $t(3135)=6246$ ,  $p<0,001$ ). Observando-se as dimensões do bem-estar, apenas em três foi possível verificar diferenças significativas: bem-estar emocional ( $t(3139)=6,721$ ,  $p<0,001$ ), funcionalidade ( $t(3139)=5,608$ ,  $p<0,001$ ), vitalidade ( $t(3137)=6,654$ ,  $p<0,001$ ). Em todas as dimensões verificou-se que os homens mantiveram os valores mais elevados tal como no score total do bem estar (homens:  $5,5 \pm 1,2$ ; mulheres:  $5,2 \pm 1,3$ ) ( $t(3143)=5,214$ ,  $p<0,001$ ).

**Tabela 2.** Características sociodemográficas dos participantes adultos Europeus, 2012.

	Total (n=3143)	Homens (n=1456)	Mulheres (n=1687)	<i>P</i>
	N (%) ou M±DP	N (%) ou M±DP	N (%) ou M±DP	
Idade	21.3±2.9	21.3±2.9	21.3±2.9	0,908 <sup>a</sup>
Estado de Parceiros				<0,001 <sup>b</sup>
Vive com parceiro	267 (8,5)	82 (5,6)	186 (11,0)	
Não vive com o parceiro	2843 (90,5)	1361 (93,5)	1482 (87,8)	
Membros da Casa				<0,001 <sup>b</sup>
1 pessoa	387 (12,3)	218 (15,0)	170 (10,1)	
2 pessoas	531 (16,9)	191 (13,1)	339 (20,1)	
3-4 pessoas	1674 (53,3)	814 (55,9)	860 (51,0)	
≥5 pessoas	551 (17,5)	233 (16,0)	318 (18,8)	
Renda da Casa				0,790 <sup>b</sup>
1° to 3° decil	660 (21,0)	316 (21,7)	344 (20,4)	
4° to 7° decil	861 (27,4)	406 (27,9)	455 (27,0)	
8° to 10° decil	579 (18,4)	266 (18,3)	313 (18,5)	
Moradia				0,014 <sup>b</sup>
Área urbana	1279 (40,7)	603 (41,4)	676 (40,1)	
Vila ou cidade pequena	993 (31,6)	485 (33,3)	508 (30,1)	
Área rural	868 (27,6)	367 (25,2)	501 (29,7)	
AF nos últimos 7 dias (≥30 min/dia)	3063 (4,2±2,2)	1437 (4,4±2,2)	1626 (4,1±2,2)	<0,001 <sup>a</sup>
Recomendações para AF				0,017 <sup>b</sup>
Não cumpre as recomendações de AF	1650 (52,5)	731 (50,2)	919 (54,5)	
Cumprir as recomendações de AF	1493 (47,5)	725 (49,8)	768 (45,5)	
Perceção de saúde	3135 (4,1±0,8)	1451 (4,2±0,7)	1684 (4,1±0,8)	<0,001 <sup>a</sup>
Dimensões de bem-estar				
Avaliação do bem-estar	3131 (5,8±2,0)	1446 (5,8±1,9)	1685 (5,8±2,1)	0,828 <sup>a</sup>
Bem-estar emocional	3139 (5,5±1,7)	1454 (5,7±1,6)	1685 (5,3±1,7)	<0,001 <sup>a</sup>
Funcionalidade	3141 (5,2±1,3)	1454 (5,3±1,2)	1687 (5,1±1,3)	<0,001 <sup>a</sup>
Vitalidade	3139 (5,3±1,5)	1454 (5,5±1,4)	1685 (5,2±1,5)	<0,001 <sup>a</sup>
Bem-estar com a comunidade	3141 (5,0±1,2)	1454 (5,0±1,2)	1687 (4,9±1,2)	0,026 <sup>a</sup>
Relações de suporte	3140 (5,2±1,0)	1454 (5,3±1,0)	1685 (5,2±1,0)	0,126 <sup>a</sup>
Score total do bem-estar	3143 (5,3±1,3)	1456 (5,5±1,2)	1687 (5,2±1,3)	<0,001 <sup>a</sup>

M, média; DP, desvio padrão; AF, atividade física

<sup>a</sup> Testado pelo Teste-t de Student.<sup>b</sup> Testado pelo Qui-quadrado.

A tabela 3 indica-nos os resultados da associação entre o nível da atividade física recomendado e as dimensões da perceção de saúde e do bem-estar.

Os homens que cumprem os níveis recomendados de atividade física apresentaram, na sua maioria, um nível de bem-estar mais elevado, já as mulheres não registaram muitas diferenças em comparação com as que não cumprem os níveis de atividade física.

Ainda relativamente aos homens, verifica-se que o seu estado de saúde é mais elevado, ao contrário das mulheres, (homens:  $t(1451)=-3,461$ ,  $p=0,001$ ; mulheres:  $t(1684)=-1,870$ ,  $p=0,06$ ), por apresentarem diferenças significativas nos resultados. Na avaliação do bem-estar

pessoal, nos homens e nas mulheres não se observou diferenças significativas (homens:  $t(1446)=-1,628, p=0,10$ ; mulheres:  $t(1685)=0,407, p=0,68$ ), tal como no bem-estar emocional (homens:  $t(1454)=-1,576, p=0,11$ ; mulheres:  $t(1685)=-1,356, p=0,17$ ) e no bem-estar dentro da comunidade (homens:  $t(1454)=-1,576, p=0,33$ ; mulheres:  $t(1687)=-0,947, p=0,34$ ). Na funcionalidade, os homens registam diferenças significativas tal como as mulheres (homens:  $t(1454)=-5,596, p<0,001$ ; mulheres:  $t(1687)=-2,126, p=0,03$ ), verificando-se o mesmo para a vitalidade (homens:  $t(1454)=-3,884, p<0,001$ ; mulheres:  $t(1685)=-3,614, p<0,001$ ). Foram observadas também diferenças nos homens para as relações de suporte, mas não nas mulheres (homens:  $t(1454)=-1,932, p=0,05$ ; mulheres:  $t(1685)=-0,309, p=0,75$ ) e o mesmo acontece no Score Total do bem-estar (homens:  $t(1456)=-2,856, p<0,001$ ; mulheres:  $t(1687)=-1,776, p=0,07$ ).

**Tabela 3.** Relação entre nível de atividade física recomendado e, percepção de saúde e percepção de bem-estar em todas as dimensões.

	Total			Homens			Mulheres		
	Não cumpre níveis de AF (n=1650)	Cumpr níveis de AF (n=1493)	<i>p</i>	Não cumpre níveis de AF (n=731)	Cumpr níveis de AF (n=725)	<i>p</i>	Não cumpre níveis de AF (n=919)	Cumpr níveis de AF (n=768)	<i>p</i>
Percepção de saúde	4,1±0,7	4,2±0,8	<0,001	4,2±0,7	4,3±0,7	0,001	4,0±0,7	4,1±0,8	0,06
Avaliação do bem-estar	5,8±1,9	5,8±2,1	0,460	5,7±1,8	5,9±2,0	0,10	5,8±2,0	5,8±2,2	0,68
Bem-estar emocional	5,4±1,7	5,5±1,7	0,020	5,6±1,6	5,8±1,6	0,11	5,2±1,7	5,3±1,7	0,17
Funcionalidade	5,1±1,2	5,3±1,3	<0,001	5,1±1,2	5,5±1,2	<0,001	5,0±1,2	5,1±1,3	0,03
Vitalidade	5,2±1,5	5,5±1,5	<0,001	5,4±1,4	5,7±1,5	<0,001	5,1±1,5	5,3±1,4	<0,001
Bem-estar na comunidade	5,0±1,2	5,0±1,2	0,88	5,1±1,2	5,0±1,2	0,33	4,9±1,3	5,0±1,2	0,34
Relações de suporte	5,2±1,0	5,3±1,0	0,10	5,2±1,0	5,3±1,0	0,05	5,2±1,0	5,2±1,0	0,75
Score total do bem-estar	5,2±1,3	5,4±1,3	0,001	5,4±1,2	5,5±1,3	<0,001	5,2±1,3	5,3±1,4	0,07

AF, atividade física.

Testado pelo Teste-t de Student.

Para finalizar, a tabela 4 apresenta os resultados da regressão linear multivariada, sobre a relação entre o bem-estar e a auto percepção de saúde e a prática de atividade física.

É possível constatar que a atividade física está linearmente relacionada com cada uma das dimensões da percepção de bem-estar tal como o *score* total e o estado de saúde, para homens e mulheres.

Nos resultados apontados para a percepção de saúde, verifica-se uma correlação positiva com atividade física praticada nos últimos 7 dias, tanto nos homens ( $\beta=0,05$ ; 95% CI: 0,03 a 0,07;  $p<0,001$ ) como nas mulheres ( $\beta=0,05$ ; 95% CI: 0,03 a 0,06;  $p<0,001$ ), onde os homens apresentam uma correlação um pouco mais elevada.

**Tabela 4.** Regressão linear para prever o bem-estar e auto percepção de saúde nos jovens universitários europeus, 2012.

	Atividade Física nos últimos 7 dias		
	Total $\beta$ (95% CI)	Homens $\beta$ (95% CI)	Mulheres $\beta$ (95% CI)
Percepção de saúde	0,05 (0,03; 0,06)***	0,05 (0,03; 0,07)***	0,05 (0,03; 0,06)***
Avaliação de bem-estar	0,06 (0,02; 0,10)**	0,04 (-0,01; 0,10)	0,09 (0,04; 0,14)**
Bem-estar emocional	0,05 (0,02; 0,09)**	0,05 (0,01; 0,10)*	0,04 (-0,00; 0,09)
Funcionalidade	0,07 (0,04; 0,09)***	0,07 (0,04; 0,11)***	0,05 (0,02; 0,09)**
Vitalidade	0,11 (0,08; 0,13)***	0,12 (0,08; 0,16)***	0,09 (0,05; 0,12)***
Bem-estar em Comunidade	0,00 (-0,02; 0,02)	-0,03 (-0,06; 0,01)	0,03 (-0,01; 0,06)
Relações de suporte	0,03 (0,01; 0,05)**	0,04 (0,01; 0,06)**	0,02 (-0,01; 0,05)
Score total do bem-estar	0,06 (0,04; 0,09)***	0,06 (0,03; 0,10)**	0,06 (0,03; 0,10)***

As análises foram ajustadas para o estado civil, membros na casa, renda e local onde vive.

\*  $p<0,05$ , \*\*  $p<0,01$ , \*\*\*  $p<0,001$

## DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre a prática de atividade física e o bem-estar dos jovens universitários europeus. De acordo com os resultados, foi observado que os homens praticaram significativamente mais atividade física durante a semana do que as mulheres. De igual forma, a proporção de homens que cumpriram as recomendações de atividade física foi superior (49,8%) a das mulheres (45,5%). Os resultados deste estudo mostram uma relação positiva entre a atividade física e a percepção de saúde, em ambos os sexos. Na autoavaliação do bem-estar os homens não apresentam uma relação positiva com a atividade física, ao contrário das mulheres.

Nas dimensões a nível pessoal do bem-estar, no carácter emocional, entre as mulheres não se observou uma relação positiva com a atividade física, não havendo assim diferenças significativas nesta dimensão, enquanto para os homens a atividade física estava significativa e positivamente associada. Na funcionalidade e na vitalidade, tanto os homens como as mulheres apresentam resultados significativos e positivos com a prática de atividade física.

Visto que de uma forma geral houve uma relação positiva entre a atividade física, o bem-estar e a percepção de saúde, o score total, tal como esperado, também registou resultados positivos, nos homens e nas mulheres, sugerindo assim que a atividade física está relacionada com um melhor bem-estar dos jovens, sendo bastante importante a recomendação da prática de atividade física dentro do seu estilo de vida (Baptista et al., 2012).

Para finalizar, nas duas dimensões do bem-estar relacionados com as relações em grupo (bem-estar em comunidade e relações de suporte), verificou-se que a atividade física não obteve uma relação positiva com estas dimensões. No bem-estar em comunidade não foi conseguida uma relação positiva e nas relações de suporte, as mulheres não apresentaram diferenças significativas com ou sem atividade física.



Já foi relatado que os estudantes declaram que o seu estilo de vida se torna menos saudável depois da entrada no ensino superior (Alcântara et. al., 2015). Sabe-se que o bem-estar e a percepção de saúde são aspetos importantes para a vida das pessoas (Marques et al., 2016), para os estudantes universitários é fundamental manter um estado de saúde e de bem-estar positivos para que estes também consigam resultados positivos nesta nova fase das suas vidas que implica passar por algumas mudanças. Os resultados deste estudo mostram que a atividade física tem uma relação positiva com o bem-estar e a percepção de saúde, logo a sua prática deve ser incentivada. Por esta razão, a Organização Mundial de Saúde e outras organizações, recomendam a prática regular de atividade física (European Union, 2008; USDHHS, 2008; WHO, 2010).

Investigações sobre a transição para a faculdade ou para a vida universitária têm, de forma consistente, identificado esta transição como um indicador stressante crónico que está associado com a diminuição do bem-estar físico e psicológico (Adlaf, 2001). Molina-Garcia, Castillo e Quenalt (2011) também realizaram um estudo em que relacionaram a atividade física com o bem-estar psicológico e a vitalidade subjetiva, em estudantes universitários. Neste estudo os homens também reportaram ser mais fisicamente ativos do que as mulheres, consistente também com a restante literatura. Os seus resultados mostraram que uma prática elevada de atividade física em tempo livre está associada com benefícios no bem-estar psicológico. Em relação à vitalidade subjetiva, os resultados também foram consistentes com a ideia de que os benefícios nesta dimensão pode estar associada com o aumento da atividade física.

A promoção de um estilo de vida ativo nos jovens universitários – constantemente tentados ou envolvidos em diversas atividades mais relacionadas com um estilo de vida sedentário, que acabam por se constituir como um bloqueio a obstáculo à prática de atividade física – deve ser um objetivo prioritário. É recomendado, portanto, a prática de atividade

física, por ser importante para a saúde e verifica-se que para os estudantes universitários tem um efeito positivo no bem-estar e percepção de saúde.

Os universitários atravessam muitas mudanças na sua vida. Esta fase é um período de transição em que há uma diminuição da atividade física e da saúde mental (Alcântara et al., 2015), daí ser uma população em que se torna importante ser estudada, para que se possam ser implementadas medidas para que os estudantes não sintam de forma negativa esta nova fase das suas vidas.

Para melhor compreensão dos resultados do estudo, importa que sejam reconhecidas as limitações. Uma das limitações do estudo é a recolha de dados através de auto reporte. As pessoas podem ter respondido de acordo com a expectativa social. Outra limitação está relacionada com o desenho do estudo, uma vez que os dados foram recolhidos transversalmente e, por esta razão, não se pode determinar uma relação de causalidade entre a atividade física e o bem-estar. A prática de atividade física foi analisada apenas com uma questão. Se a atividade física tivesse sido avaliada diretamente, como por exemplo um acelerómetro, talvez os resultados tivessem sido mais consistentes de acordo com o objetivo do trabalho. Para além disso, aumentar o tempo de prática da atividade (não apenas uma semana) também poderia implicar outros resultados no estudo.

A utilização do *European Social Survey* é um ponto forte neste estudo. Sendo uma pesquisa orientada academicamente, que tem sido realizado de dois em dois anos em vários países europeus, permite-nos obter informações relativamente às crenças, atitudes e comportamentos da população Europeia. Importa também salientar a dimensão da amostra, uma vez que se trata de uma amostra representativa de vários países europeus, o que estatisticamente permite uma extrapolação dos resultados para o universo. A avaliação multidimensional do sentimento de bem-estar também se caracteriza como um ponto forte deste estudo, visto ser o bem-estar um constructo psicológico.

## CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo sugerem que uma prática de atividade física, de acordo com os níveis recomendados, está relacionada com um melhor bem-estar pessoal, em todos os seus domínios. Além disso, verifica-se que uma atividade física regular tem uma associação positiva com o *score* total do bem-estar.

A prática de atividade física está inteiramente ligada a um estilo de vida saudável. Visto que a entrada no mundo universitário acarreta diversas mudanças, trazendo grande peso para o estilo de vida dos estudantes, é fundamental que esta população tente manter hábitos saudáveis para manter o bem-estar positivo.

Estudos futuros devem-se concentrar na análise da causalidade entre a atividade física e o bem-estar, bem como descrever e analisar o efeito das intervenções da atividade física para promover o bem-estar das pessoas.

## BIBLIOGRAFIA

Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., Newton-Taylor, B. (2001). The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: findings from the Canadian Campus Survey. *Journal of American College Health* 50(1), 67–72.

Alcântara, S. P., Borrego, R., Ferreira, V. S., Lavado, E., Melo, R., Rowland, J., Truninger, M. (2015). *Consumos e Estilos de Vida no Ensino Superior: o caso dos estudantes da Universidade de Lisboa-2012*. Lisboa: Estudos-SICAD.

Almeida, A. N. (2013). *Sucesso, insucesso e abandono na Universidade de Lisboa: cenários e percursos*. Lisboa: Educa.

Almeida, J. F., Ávila, P., Casanova, J. L., Costa, A. F., Machado, F. L., Martins, S. C., & Mauritti, R. (2003). *Diversidade na universidade. Um inquérito aos estudantes de licenciatura*. Oeiras: Celta.

Alves, N. (2000). *Trajetórias Académicas e de Inserção Profissional dos Licenciados (1994-1998)*. Lisboa: GAE-ULisboa.

Alves, N. (2009). *Inserção Profissional e Formas Identitárias*. Lisboa: Educa.

Balaguer, I. (2000). *Un estudio sobre los predictores de los estilos de vida saludables de los adolescentes valencianos*. Valência: Dirección General de la Salud Pública, Conselleria de Sanitat.

Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Sardinha, L. B. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(3), 466-473.

Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380(9838), 258-271.

Bouchard, C., Sheppard, R. J., Stephens, T., Sutton, J., & McPherson, B. (1990). Exercise, fitness and health: a consensus of current knowledge. International Conference on Exercise, fitness, and health. *American Academy of Kinesiology and Physical Education*, 47, 288-303.

Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2011). Physical inactivity: the “Cinderella” risk factor for noncommunicable disease prevention. *Journal of Health Communication*, 16(2), 13-26.

Cabral, M. V. & Silva, P. A. (2009). *O Estado da Saúde em Portugal*. Lisboa: Imprensa de Ciência Sociais.

Cardoso, J.L., Escária, V., Ferreira, V. S., Madruga, P., Raimundo, A., & Varanda, M. (2012). *Empregabilidade e Ensino Superior em Portugal*. Lisboa: A3ES Readings.

Carlson, S. A., Fulton, J. E., Schoenborn, C. A., & Loustalot, F. (2010). Trend and prevalence estimates based on the 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. *American Journal of Preventive Medicine*, 39(4), 305-313.

Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 1601-1609.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.

Caspersen, C. Nixon, P. & Durant, R. (1998). Physical activity epidemiology applied to children and adolescents. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 26, 341-403.

Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70(7), 741-756.

Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 652-657.

Corte-Real, N. (2006). *Desporto, Saúde e Estilos de Vida: Diferentes olhares, objetivos e subjetivos, sobre os comportamentos dos adolescentes*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). Prática Desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(2), 219-228.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.

Dias, C., Corte-Real, N., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). University students Sport Practice and its relations with Physical self-perceptions. Subjective Well-being and Happiness. *Estudos de Psicologia*, 13(3), 223-232.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.

Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., van Mechelen, W., Lancet Physical Activity Series 2 Executive, C. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet*, 388, 1311-1324.

Dong, X. Q., Simon, M. A., Beck, T. T., Farran, C., McCann, J. J., Mendes de Leon, C. F., Evans, D. A. (2011). Elder abuse and mortality: the role of psychological and social wellbeing. *Gerontology*, 57(6), 549-558.

Dumith, S. C., Hallal, P. C., Reis, R. S., & Kohl, H. W., 3rd. (2011). Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Preventive Medicine*, 53(1-2), 24-28.

El Ansari, W., & Stock, C. (2010). Is the health and wellbeing of university students associated with their academic performance? Cross sectional findings from the United Kingdom. *International journal of environmental research and public health*, 7(2), 509-527.

Engberg, E., Liira, H., Kukkonen-Harjula, K., From, S., Kautiainen, H., Pitkala, K., & Tikkanen, H. (2015). Associations of physical activity with self-rated health and well-being in middle-aged Finnish men. *Scandinavian Journal of Public Health*, 43(2), 190-196.

Esperança, J. (2005). *Estilos de vida, atividade física e satisfação com a vida: um estudo exploratório realizado com jovens com necessidade educativas especiais de várias escolas do país*. Dissertação de mestrado não-publicada, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.

ESS. (2015). *Europeans' personal and social wellbeing. Topline results from round 6 of the European Social survey*. London: European Social Survey.

European Commission. Special Eurobarometer 412 (2014). *Sport and physical activity*. Brussels: European Commission, Directorate-General for Education and Culture and co-ordinated by Directorate-General for Communication.

European Union (2008). *EU physical activity guidelines recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity*. Brussels: European Union.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258.

Galinha, I. C. (2008). *Bem-estar subjetivo: Fatores cognitivos, afetivos e contextuais*. Quarteto Editora: Coimbra.

Galinha, I., & Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.

Gilman, R., & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192-205.

Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380(9838), 247-57.

Hardman A, Stensel D. (2009). *Physical activity and health. The evidence explained*. Oxon: Routledge.

Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 3-33.

Instituto do Desporto de Portugal (2009). Recomendações da União Europeia. Acedido Agosto 15, 2016, em [http://www.idesporto.pt/ficheiros/File/Livro\\_IDPfinalJan09.pdf](http://www.idesporto.pt/ficheiros/File/Livro_IDPfinalJan09.pdf).

Instituto do Desporto de Portugal (2011). *Livro Verde da Atividade Física*. Observatório Nacional da atividade física e do desporto. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Instituto do Desporto de Portugal (2011). *Plano Nacional de atividade física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Irwin, K. D. (2004). Prevalence of university students' sufficient physical activity: a systematic review 1. *Perceptual and motor skills*, 98(3), 927-943.

Jeffrey, K., Abdaliah, S., Quick., A. (2015). *European's Personal and social Wellbeing*. Topline results from round 6 of the ESS.

Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Workin, L. P. A. S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380(9838), 294-305.



Marques A. (2012). *Atividade física e saúde. A importância da promoção de estilos de vida ativos e saudáveis*. Lisboa: Chiado Editora.

Marques, A., & Matos, M. (2014). Adolescent's physical activity trends over the years: a three-cohort study based on the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Portuguese Survey. *Bmj Open*, 4(9), e006012.

Marques, A., Sarmiento, H., Martins, J., & Saboga Nunes, L. (2015). Prevalence of physical activity in European adults - Compliance with the World Health Organization's physical activity guidelines. *Preventive Medicine*, 81, 333-338.

Marques, A., Martins, J., Peralta, M., Catunda, R., & Nunes, L. S. (2016). European adults' physical activity socio-demographic correlates: a cross-sectional study from the European Social Survey. *PeerJ*, 4, e2066.

Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Catunda, R., Matos, M. G., & Saboga Nunes, L. (2016). Associations between physical activity and self-rated wellbeing in European adults: A population-based, cross-sectional study. *Preventive Medicine*, 91, 18-23.

Matsudo, S.M., Matsudo, V.K.R. & Barros Neto, T.L. (2000). Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 5(2): 60-76.

Michaelson, J., Abdallah, S., Steuer, N., Thompson, S., & Marks, N. (2009). *National accounts of well-being: bringing real wealth onto the balance sheet*. London: New Economics Foundation.

Miles L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(4), 314-363.

Molina-García, J., Castillo, I. & Queralt, A. (2011). Leisure-time Physical Activity and Psychological Well-being in University Students. *Psychological Reports*, 109(2), 453-460.

Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres de idade avançada*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian / Fundação para a Ciência e a Tecnologia.

Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F., Taylor, W. C., Sirard, J., Trost, S. G., & Dowda, M. (2002). Compliance with physical activity guidelines: prevalence in a population of children and youth. *Annals of Epidemiology*, 12(5), 303-308.

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.

Rhodes, R. E., Mark, R. S., & Temmel, C. P. (2012). Adult sedentary behavior: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*. 42(3), 3-28.

Sallis, J. F., & Mckensie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 124-137.

Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., Lancet Physical Activity Series 2 Executive, C. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet*, 388(10051), 1325-1336.

Sanz, E. (2005). *La práctica físico-desportiva de tiempo libre en universitarios: Análisis y propuestas de mejora*. Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones, España.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R.M Dishman, R. K., Gutin B., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal Preventive Medicine*, 28(3), 267-73.

United States Department of Health and Human Services, 2002. Acedido Setembro 14, 2016, em <http://aspe.hhs.gov/health/reports/physicalactivity/physicalactivity.pdf>

USDHHS. (2008). *2008 physical activity guidelines for Americans. Be active, healthy, and happy!* Washington DC: USDHHS.

Wanner, M., Probst-Hensch, N., Kriemler, S., Meier, F., Bauman, A., & Martin, B. W. (2014). What physical activity surveillance needs: validity of a single-item questionnaire. *British Journal of Sports Medicine*, 48(21), 1570-1576.

World Health Organization (WHO)/International Society of Hypertension (ISH) statement on management of hypertension (2003). *Journal of Hypertension*, 21(11), 1983-1992

World Health Organization (2004). *International statistical classification of diseases and related health problems* (Vol. 1). World Health Organization.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (2017). Acedido Fevereiro 26, 2017, em [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/)

Youngstedt, S. D., & Kline, C. E. (2006). Epidemiology of Exercise and Sleep. *Sleep and Biological Rhythms*, 4(3), 215-221.

## ANEXOS

### Tratamento de dados – Estatística Descritiva

#### Frequências

Estatísticas						
		Com quem vive	Numero_pessoa_casa	ESE	Living_place	AF_rec_dummy
N	Válido	3111	3143	2100	3140	3143
	Ausente	32	0	1043	3	0

#### Tabela de Frequência

Com quem vive					
		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Companheiro (esposo, companheiro)	267	8,5	8,6	8,6
	Sem companheiro	2843	90,5	91,4	100,0
	Total	3111	99,0	100,0	
Ausente	Sistema	32	1,0		
Total		3143	100,0		

Numero_pessoa_casa					
		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	1 pessoa	387	12,3	12,3	12,3
	2 pessoas	531	16,9	16,9	29,2
	3-4 pessoas	1674	53,3	53,3	82,5
	>= 5 pessoas	551	17,5	17,5	100,0
	Total	3143	100,0	100,0	

ESE					
		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	1 a 3 decil	660	21,0	31,4	31,4
	4 a 7 decil	861	27,4	41,0	72,4
	8 a 10 decil	579	18,4	27,6	100,0
	Total	2100	66,8	100,0	
Ausente	Sistema	1043	33,2		
Total		3143	100,0		

Living_place					
		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Urban areas	1279	40,7	40,7	40,7
	Town or small city	993	31,6	31,6	72,4
	Rural areas	868	27,6	27,6	100,0
	Total	3140	99,9	100,0	
Ausente	Sistema	3	,1		
Total		3143	100,0		

AF_rec_dummy					
		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não cumpre	1650	52,5	52,5	52,5
	Cumpr	1493	47,5	47,5	100,0
	Total	3143	100,0	100,0	

#### Frequências

Estatísticas							
Sexo			Com quem vive	Numero_pessoa_casa	ESE	Living_place	AF_rec_dummy
Male	N	Válido	1443	1456	989	1455	1456

		Ausente	13	0	467	1	0
Female	N	Válido	1668	1687	1111	1685	1687
		Ausente	19	0	576	2	0

**Tabela de Frequência**

**Com quem vive**

Sexo			Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Male	Válido	Companheiro (esposo, companheiro)	81	5,6	5,6	5,6
		Sem companheiro	1361	93,5	94,4	100,0
		Total	1443	99,1	100,0	
	Ausente	Sistema	13	,9		
	Total		1456	100,0		
Female	Válido	Companheiro (esposo, companheiro)	186	11,0	11,2	11,2
		Sem companheiro	1482	87,8	88,8	100,0
		Total	1668	98,9	100,0	
	Ausente	Sistema	19	1,1		
	Total		1687	100,0		

**Numero\_pessoa\_casa**

Sexo			Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Male	Válido	1 pessoa	218	15,0	15,0	15,0
		2 pessoas	191	13,1	13,1	28,1
		3-4 pessoas	814	55,9	55,9	84,0
		>= 5 pessoas	233	16,0	16,0	100,0
		Total	1456	100,0	100,0	
Female	Válido	1 pessoa	170	10,1	10,1	10,1
		2 pessoas	339	20,1	20,1	30,2
		3-4 pessoas	860	51,0	51,0	81,2
		>= 5 pessoas	318	18,8	18,8	100,0
		Total	1687	100,0	100,0	

**ESE**

Sexo			Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Male	Válido	1 a 3 decil	316	21,7	32,0	32,0
		4 a 7 decil	406	27,9	41,1	73,1
		8 a 10 decil	266	18,3	26,9	100,0
		Total	989	67,9	100,0	
	Ausente	Sistema	467	32,1		
	Total		1456	100,0		
Female	Válido	1 a 3 decil	344	20,4	30,9	30,9
		4 a 7 decil	455	27,0	40,9	71,8
		8 a 10 decil	313	18,5	28,2	100,0
		Total	1111	65,9	100,0	
	Ausente	Sistema	576	34,1		
	Total		1687	100,0		

**Living\_place**

Sexo			Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Male	Válido	Urban areas	603	41,4	41,5	41,5
		Town or small city	485	33,3	33,3	74,8
		Rural areas	367	25,2	25,2	100,0
		Total	1455	99,9	100,0	
	Ausente	Sistema	1	,1		
	Total		1456	100,0		
Female	Válido	Urban areas	676	40,1	40,1	40,1
		Town or small city	508	30,1	30,2	70,3
		Rural areas	501	29,7	29,7	100,0
		Total	1685	99,9	100,0	

Ausente	Sistema	2	,1		
Total		1687	100,0		

#### AF\_rec\_dummy

Sexo			Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Male	Válido	Não cumpre	731	50,2	50,2	50,2
		Cumpre	725	49,8	49,8	100,0
		Total	1456	100,0	100,0	
Female	Válido	Não cumpre	919	54,5	54,5	54,5
		Cumpre	768	45,5	45,5	100,0
		Total	1687	100,0	100,0	

#### Descritivos

##### Estatísticas descritivas

Sexo		N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Male	Age of respondent, calculated	1456	18	30	21,28	2,921
	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	1437	0	7	4,42	2,155
	aaa_health_rec	1451	1	5	4,23	,728
	WB_EvW_tranf	1446	,251	10,004	5,78037	1,926650
	WB_EmW_tranf	1454	1,010	8,849	5,68883	1,642643
	WB_Fun1_tranf	1454	,434	9,734	5,30515	1,226221
	WB_Vit_tranf	1454	,883	10,001	5,52746	1,436709
	WB_CW_tranf	1454	1,346	9,218	5,02514	1,198142
	WB_SR_tranf	1454	,874	7,384	5,26410	1,011068
	WB_total_tranf	1456	1,285	9,544	5,45220	1,241385
	N válido (de lista)	1428				
Female	Age of respondent, calculated	1687	18	30	21,27	2,854
	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	1626	0	7	4,09	2,237
	aaa_health_rec	1684	1	5	4,06	,762
	WB_EvW_tranf	1685	,251	10,004	5,79606	2,091823
	WB_EmW_tranf	1685	,718	8,849	5,28520	1,707478
	WB_Fun1_tranf	1687	1,342	9,933	5,05286	1,283299
	WB_Vit_tranf	1685	,647	8,056	5,17846	1,489453
	WB_CW_tranf	1687	,731	8,998	4,92754	1,245666
	WB_SR_tranf	1685	1,657	7,384	5,20930	,990999
	WB_total_tranf	1687	1,223	9,650	5,21286	1,318519
	N válido (de lista)	1624				

#### Descritivos

##### Estatísticas descritivas

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Age of respondent, calculated	3143	18	30	21,28	2,885
Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	3062	0	7	4,25	2,205
aaa_health_rec	3135	1	5	4,14	,751
WB_EvW_tranf	3131	,251	10,004	5,78881	2,016931
WB_EmW_tranf	3139	,718	8,849	5,47219	1,689523
WB_Fun1_tranf	3141	,434	9,933	5,16966	1,263277
WB_Vit_tranf	3139	,647	10,001	5,34014	1,475325
WB_CW_tranf	3141	,731	9,218	4,97272	1,224671
WB_SR_tranf	3140	,874	7,384	5,23469	1,000559
WB_total_tranf	3143	1,223	9,650	5,32374	1,288699
N válido (de lista)	3053				

#### Teste-T

##### Estatísticas de grupo

	Sexo	N	Média	Desvio Padrão	Erro padrão da média
Age of respondent, calculated	Male	1456	21,28	2,921	,077
	Female	1687	21,27	2,854	,069
Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	Male	1437	4,42	2,155	,057
	Female	1626	4,09	2,237	,055

aaa_health_rec	Male	1451	4,23	,728	,019
	Female	1684	4,06	,762	,019
WB_EvW_tranf	Male	1446	5,78037	1,926650	,050671
	Female	1685	5,79606	2,091823	,050956
WB_EmW_tranf	Male	1454	5,68883	1,642643	,043076
	Female	1685	5,28520	1,707478	,041599
WB_Fun1_tranf	Male	1454	5,30515	1,226221	,032153
	Female	1687	5,05286	1,283299	,031244
WB_Vit_tranf	Male	1454	5,52746	1,436709	,037675
	Female	1685	5,17846	1,489453	,036287
WB_CW_tranf	Male	1454	5,02514	1,198142	,031423
	Female	1687	4,92754	1,245666	,030328
WB_SR_tranf	Male	1454	5,26410	1,011068	,026512
	Female	1685	5,20930	,990999	,024141
WB_total_tranf	Male	1456	5,45220	1,241385	,032531
	Female	1687	5,21286	1,318519	,032102

#### Teste de amostras independentes

		Teste de Levene para igualdade de variâncias		teste-t para Igualdade de Médias						
		Z	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	Erro padrão de diferença	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
									Inferior	Superior
Age of respondent, calculated	Variâncias iguais assumidas	5,142	,023	,116	3141	,908	,012	,103	-,190	,214
	Variâncias iguais não assumidas			,116	3052,663	,908	,012	,103	-,191	,215
Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	Variâncias iguais assumidas	1,520	,218	4,188	3060	,000	,334	,080	,177	,490
	Variâncias iguais não assumidas			4,198	3037,651	,000	,334	,079	,178	,489
aaa_health_rec	Variâncias iguais assumidas	6,188	,013	6,246	3133	,000	,167	,027	,115	,219
	Variâncias iguais não assumidas			6,267	3098,785	,000	,167	,027	,115	,219
WB_EvW_tranf	Variâncias iguais assumidas	17,193	,000	-,217	3129	,828	-,015685	,072314	-,157473	,126103
	Variâncias iguais não assumidas			-,218	3113,191	,827	-,015685	,071862	-,156586	,125216
WB_EmW_tranf	Variâncias iguais assumidas	4,474	,034	6,721	3137	,000	,403638	,060054	,285889	,521386
	Variâncias iguais não assumidas			6,740	3100,371	,000	,403638	,059883	,286223	,521052
WB_Fun1_tranf	Variâncias iguais assumidas	2,126	,145	5,608	3139	,000	,252286	,044985	,164084	,340488
	Variâncias iguais não assumidas			5,627	3106,440	,000	,252286	,044833	,164380	,340192
WB_Vit_tranf	Variâncias iguais assumidas	2,209	,137	6,654	3137	,000	,348999	,052447	,246164	,451834
	Variâncias iguais não assumidas			6,672	3098,579	,000	,348999	,052309	,246436	,451562
WB_CW_tranf	Variâncias iguais assumidas	3,256	,071	2,228	3139	,026	,097603	,043798	,011728	,183478
	Variâncias iguais não assumidas			2,235	3101,315	,025	,097603	,043671	,011975	,183231
WB_SR_tranf	Variâncias iguais assumidas	,000	,992	1,531	3138	,126	,054797	,035803	-,015403	,124996
	Variâncias iguais não assumidas			1,528	3052,080	,127	,054797	,035856	-,015507	,125101
WB_total_tranf	Variâncias iguais assumidas	4,857	,028	5,214	3141	,000	,239346	,045906	,149337	,329355
	Variâncias iguais não assumidas			5,237	3117,530	,000	,239346	,045704	,149734	,328958

Tabulações cruzadas

### Resumo de processamento do caso

	Casos					
	Válido		Ausente		Total	
	N	Porcentagem	N	Porcentagem	N	Porcentagem
Com quem vive * Sexo	3110	98,9%	33,134	1,1%	3143,134	100,0%
Numero_pessoa_casa * Sexo	3143 <sup>a</sup>	100,0%	,134	0,0%	3143,134	100,0%
ESE * Sexo	2100 <sup>a</sup>	66,8%	1043,134	33,2%	3143,134	100,0%
Living_place * Sexo	3140 <sup>a</sup>	99,9%	3,134	0,1%	3143,134	100,0%

a. O número de casos válidos é diferente da contagem total na tabela de tabulações cruzadas porque as contagens de célula foram arredondadas.

### Com quem vive \* Sexo

#### Crosstab

Contagem

		Sexo		Total
		Male	Female	
Com quem vive	Companheiro (esposo, companheiro)	81	186	267
	Sem companheiro	1361	1482	2843
Total		1442	1668	3110

#### Testes qui-quadrado

	Valor	df	Significância Sig. (2 lados)	Sig exata (2 lados)	Sig exata (1 lado)
Qui-quadrado de Pearson	30,178 <sup>a</sup>	1	,000		
Correção de continuidade <sup>b</sup>	29,477	1	,000		
Razão de verossimilhança	31,142	1	,000		
Teste Exato de Fisher				,000	,000
Associação Linear por Linear	30,168	1	,000		
N de Casos Válidos	3110				

a. 0 células (,0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 123,80.

b. Computado apenas para uma tabela 2x2

### Numero\_pessoa\_casa \* Sexo

#### Crosstab

Contagem

		Sexo		Total
		Male	Female	
Numero_pessoa_casa	1 pessoa	218	170	388
	2 pessoas	191	339	530
	3-4 pessoas	814	860	1674
	>= 5 pessoas	233	318	551
Total		1456	1687	3143

#### Testes qui-quadrado

	Valor	df	Significância Sig. (2 lados)
Qui-quadrado de Pearson	44,908 <sup>a</sup>	3	,000
Razão de verossimilhança	45,272	3	,000
Associação Linear por Linear	3,210	1	,073
N de Casos Válidos	3143		

a. 0 células (,0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 179,74.

### ESE \* Sexo

#### Crosstab

Contagem

		Sexo		Total
		Male	Female	
ESE	1 a 3 decil	316	344	660
	4 a 7 decil	406	455	861
	8 a 10 decil	266	313	579



Total	988	1112	2100
-------	-----	------	------

#### Testes qui-quadrado

	Valor	df	Significância Sig. (2 lados)
Qui-quadrado de Pearson	,471 <sup>a</sup>	2	,790
Razão de verossimilhança	,472	2	,790
Associação Linear por Linear	,459	1	,498
N de Casos Válidos	2100		

a. 0 células (,0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 272,41.

#### Living\_place \* Sexo

#### Crosstab

Contagem

		Sexo		Total
		Male	Female	
Living_place	Urban areas	603	676	1279
	Town or small city	485	508	993
	Rural areas	367	501	868
Total		1455	1685	3140

#### Testes qui-quadrado

	Valor	df	Significância Sig. (2 lados)
Qui-quadrado de Pearson	8,585 <sup>a</sup>	2	,014
Razão de verossimilhança	8,609	2	,014
Associação Linear por Linear	3,985	1	,046
N de Casos Válidos	3140		

a. 0 células (,0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 402,21.

#### Tabulações cruzadas

#### Resumo de processamento do caso

	Casos					
	Válido		Ausente		Total	
	N	Porcentagem	N	Porcentagem	N	Porcentagem
AF_rec_dummy * Sexo	3143	100,0%	,134	0,0%	3143,134	100,0%

#### AF\_rec\_dummy \* Sexo Tabulação cruzada

Contagem

		Sexo		Total
		Male	Female	
AF_rec_dummy	Não cumpre	731	919	1650
	Cumpre	725	768	1493
Total		1456	1687	3143

#### Testes qui-quadrado

	Valor	df	Significância Sig. (2 lados)	Sig exata (2 lados)	Sig exata (1 lado)
Qui-quadrado de Pearson	5,712 <sup>a</sup>	1	,017		
Correção de continuidade <sup>b</sup>	5,542	1	,019		
Razão de verossimilhança	5,713	1	,017		
Teste Exato de Fisher				,018	,009
Associação Linear por Linear	5,710	1	,017		
N de Casos Válidos	3143				

a. 0 células (,0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 691,63.

b. Computado apenas para uma tabela 2x2

#### Frequências

#### Sexo

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Male	1456	46,3	46,3
	Female	1687	53,7	100,0
	Total	3143	100,0	

## Tratamento de dados - Tabela 2

### Frequencies

Statistics						
		Numero_pessoa_ca				
		Com quem vive	sa	ESE	Living_place	AF_rec_dummy
N	Valid	3111	3143	2100	3140	3143
	Missing	32	0	1043	3	0

### Frequency Table

Com quem vive					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Companheiro (esposo, companheiro)	267	8,5	8,6	8,6
	Sem companheiro	2843	90,5	91,4	100,0
	Total	3111	99,0	100,0	
Missing	System	32	1,0		
Total		3143	100,0		

Numero_pessoa_casa					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 pessoa	387	12,3	12,3	12,3
	2 pessoas	531	16,9	16,9	29,2
	3-4 pessoas	1674	53,3	53,3	82,5
	>= 5 pessoas	551	17,5	17,5	100,0
	Total	3143	100,0	100,0	

ESE					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 a 3 decil	660	21,0	31,4	31,4
	4 a 7 decil	861	27,4	41,0	72,4
	8 a 10 decil	579	18,4	27,6	100,0
	Total	2100	66,8	100,0	
Missing	System	1043	33,2		
Total		3143	100,0		

Living_place					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Urban areas	1279	40,7	40,7	40,7
	Town or small city	993	31,6	31,6	72,4
	Rural areas	868	27,6	27,6	100,0
	Total	3140	99,9	100,0	
Missing	System	3	,1		
Total		3143	100,0		

AF_rec_dummy					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Não cumpre	1650	52,5	52,5	52,5
	Cumpre	1493	47,5	47,5	100,0
	Total	3143	100,0	100,0	

### Frequencies

Statistics							
		Numero_pessoa_ca					
		Com quem vive	sa	ESE	Living_place	AF_rec_dummy	
Male	N	Valid	1443	1456	989	1455	1456
		Missing	13	0	467	1	0
Female	N	Valid	1668	1687	1111	1685	1687
		Missing	19	0	576	2	0

### Frequency Table

Com quem vive

Sexo			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Male	Valid	Companheiro (esposo, companheiro)	81	5,6	5,6	5,6
		Sem companheiro	1361	93,5	94,4	100,0
		Total	1443	99,1	100,0	
	Missing	System	13	,9		
	Total		1456	100,0		
Female	Valid	Companheiro (esposo, companheiro)	186	11,0	11,2	11,2
		Sem companheiro	1482	87,8	88,8	100,0
		Total	1668	98,9	100,0	
	Missing	System	19	1,1		
	Total		1687	100,0		

Numero_pessoa_casa						
Sexo			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Male	Valid	1 pessoa	218	15,0	15,0	15,0
		2 pessoas	191	13,1	13,1	28,1
		3-4 pessoas	814	55,9	55,9	84,0
		>= 5 pessoas	233	16,0	16,0	100,0
		Total	1456	100,0	100,0	
Female	Valid	1 pessoa	170	10,1	10,1	10,1
		2 pessoas	339	20,1	20,1	30,2
		3-4 pessoas	860	51,0	51,0	81,2
		>= 5 pessoas	318	18,8	18,8	100,0
		Total	1687	100,0	100,0	

ESE						
Sexo			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Male	Valid	1 a 3 decil	316	21,7	32,0	32,0
		4 a 7 decil	406	27,9	41,1	73,1
		8 a 10 decil	266	18,3	26,9	100,0
		Total	989	67,9	100,0	
	Missing	System	467	32,1		
Female	Valid	1 a 3 decil	344	20,4	30,9	30,9
		4 a 7 decil	455	27,0	40,9	71,8
		8 a 10 decil	313	18,5	28,2	100,0
		Total	1111	65,9	100,0	
	Missing	System	576	34,1		
Total			1687	100,0		

Living_place						
Sexo			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Male	Valid	Urban areas	603	41,4	41,5	41,5
		Town or small city	485	33,3	33,3	74,8
		Rural areas	367	25,2	25,2	100,0
		Total	1455	99,9	100,0	
	Missing	System	1	,1		
Female	Valid	Urban areas	676	40,1	40,1	40,1
		Town or small city	508	30,1	30,2	70,3
		Rural areas	501	29,7	29,7	100,0
		Total	1685	99,9	100,0	
	Missing	System	2	,1		
Total			1687	100,0		

AF_rec_dummy						
Sexo			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Male	Valid	Não cumpre	731	50,2	50,2	50,2
		Cumpe	725	49,8	49,8	100,0

Female	Valid	Total	1456	100,0	100,0
		Não cumpre	919	54,5	54,5
		Cumpre	768	45,5	45,5
		Total	1687	100,0	100,0

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Age of respondent, calculated	3143	18,0	30,0	21,3	2,9	
Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	3062	,0	7,0	4,2	2,2	
aaa_health_rec	3135	1,0	5,0	4,1	,8	
WB_EvW_tranf	3131	,3	10,0	5,8	2,0	
WB_EmW_tranf	3139	,7	8,8	5,5	1,7	
WB_Fun1_tranf	3141	,4	9,9	5,2	1,3	
WB_Vit_tranf	3139	,6	10,0	5,3	1,5	
WB_CW_tranf	3141	,7	9,2	5,0	1,2	
WB_SR_tranf	3140	,9	7,4	5,2	1,0	
WB_total_tranf	3143	1,2	9,7	5,3	1,3	
Valid N (listwise)	3053					

Descriptive Statistics						
Sexo	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Male	Age of respondent, calculated	1456	18,0	30,0	21,3	2,9
	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	1437	,0	7,0	4,4	2,2
	aaa_health_rec	1451	1,0	5,0	4,2	,7
	WB_EvW_tranf	1446	,3	10,0	5,8	1,9
	WB_EmW_tranf	1454	1,0	8,8	5,7	1,6
	WB_Fun1_tranf	1454	,4	9,7	5,3	1,2
	WB_Vit_tranf	1454	,9	10,0	5,5	1,4
	WB_CW_tranf	1454	1,3	9,2	5,0	1,2
	WB_SR_tranf	1454	,9	7,4	5,3	1,0
	WB_total_tranf	1456	1,3	9,5	5,5	1,2
	Valid N (listwise)	1428				
Female	Age of respondent, calculated	1687	18,0	30,0	21,3	2,9
	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	1626	,0	7,0	4,1	2,2
	aaa_health_rec	1684	1,0	5,0	4,1	,8
	WB_EvW_tranf	1685	,3	10,0	5,8	2,1
	WB_EmW_tranf	1685	,7	8,8	5,3	1,7
	WB_Fun1_tranf	1687	1,3	9,9	5,1	1,3
	WB_Vit_tranf	1685	,6	8,1	5,2	1,5
	WB_CW_tranf	1687	,7	9,0	4,9	1,2
	WB_SR_tranf	1685	1,7	7,4	5,2	1,0
	WB_total_tranf	1687	1,2	9,7	5,2	1,3
	Valid N (listwise)	1624				

#### T-Test

Group Statistics						
	Sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Age of respondent, calculated	Male	1456	21,3	2,9	,077	
	Female	1687	21,3	2,9	,069	
Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	Male	1437	4,4	2,2	,057	
	Female	1626	4,1	2,2	,055	
aaa_health_rec	Male	1451	4,2	,7	,019	
	Female	1684	4,1	,8	,019	
WB_EvW_tranf	Male	1446	5,8	1,9	,050671	
	Female	1685	5,8	2,1	,050956	
WB_EmW_tranf	Male	1454	5,7	1,6	,043076	
	Female	1685	5,3	1,7	,041599	
WB_Fun1_tranf	Male	1454	5,3	1,2	,032153	
	Female	1687	5,1	1,3	,031244	
WB_Vit_tranf	Male	1454	5,5	1,4	,037675	
	Female	1685	5,2	1,5	,036287	
WB_CW_tranf	Male	1454	5,0	1,2	,031423	
	Female	1687	4,9	1,2	,030328	

WB_SR_tranf	Male	1454	5,3	1,0	,026512
	Female	1685	5,2	1,0	,024141
WB_total_tranf	Male	1456	5,5	1,2	,032531
	Female	1687	5,2	1,3	,032102

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Age of respondent, calculated	Equal variances assumed	5,142	,023	,116	3141	,908	,012	,103	-,190	,214
	Equal variances not assumed			,116	3052,663	,908	,012	,103	-,191	,215
Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	Equal variances assumed	1,520	,218	4,188	3060	,000	,334	,080	,177	,490
	Equal variances not assumed			4,198	3037,651	,000	,334	,079	,178	,489
aaa_health_rec	Equal variances assumed	6,188	,013	6,246	3133	,000	,167	,027	,115	,219
	Equal variances not assumed			6,267	3098,785	,000	,167	,027	,115	,219
WB_EvW_tranf	Equal variances assumed	17,193	,000	-,217	3129	,828	-,015685	,072314	-,157473	,126103
	Equal variances not assumed			-,218	3113,191	,827	-,015685	,071862	-,156586	,125216
WB_EmW_tranf	Equal variances assumed	4,474	,034	6,721	3137	,000	,403638	,060054	,285889	,521386
	Equal variances not assumed			6,740	3100,371	,000	,403638	,059883	,286223	,521052
WB_Fun1_tranf	Equal variances assumed	2,126	,145	5,608	3139	,000	,252286	,044985	,164084	,340488
	Equal variances not assumed			5,627	3106,440	,000	,252286	,044833	,164380	,340192
WB_Vit_tranf	Equal variances assumed	2,209	,137	6,654	3137	,000	,348999	,052447	,246164	,451834
	Equal variances not assumed			6,672	3098,579	,000	,348999	,052309	,246436	,451562
WB_CW_tranf	Equal variances assumed	3,256	,071	2,228	3139	,026	,097603	,043798	,011728	,183478
	Equal variances not assumed			2,235	3101,315	,025	,097603	,043671	,011975	,183231
WB_SR_tranf	Equal variances assumed	,000	,992	1,531	3138	,126	,054797	,035803	-,015403	,124996
	Equal variances not assumed			1,528	3052,080	,127	,054797	,035856	-,015507	,125101
WB_total_tranf	Equal variances assumed	4,857	,028	5,214	3141	,000	,239346	,045906	,149337	,329355
	Equal variances not assumed			5,237	3117,530	,000	,239346	,045704	,149734	,328958

## Crosstabs

Case Processing Summary						
		Cases				
		Valid		Missing		Total
		N	Percent	N	Percent	N Percent
Com quem vive * Sexo		3110	98,9%	33,134	1,1%	3143,134 100,0%
Numero_pessoa_casa * Sexo		3143 <sup>a</sup>	100,0%	,134	0,0%	3143,134 100,0%
ESE * Sexo		2100 <sup>a</sup>	66,8%	1043,134	33,2%	3143,134 100,0%
Living_place * Sexo		3140 <sup>a</sup>	99,9%	3,134	0,1%	3143,134 100,0%

a. Number of valid cases is different from the total count in the crosstabulation table because the cell counts have been rounded.

# Com quem vive \* Sexo

		Crosstab		
Count				
		Sexo		Total
		Male	Female	
Com quem vive	Companheiro (esposo, companheiro)	81	186	267
	Sem companheiro	1361	1482	2843
Total		1442	1668	3110

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	30,178 <sup>a</sup>	1	,000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	29,477	1	,000		
Likelihood Ratio	31,142	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	30,168	1	,000		
N of Valid Cases	3110				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 123,80.

b. Computed only for a 2x2 table

# Numero\_pessoa\_casa \* Sexo

		Crosstab		
Count				
		Sexo		Total
		Male	Female	
Numero_pessoa_casa	1 pessoa	218	170	388
	2 pessoas	191	339	530
	3-4 pessoas	814	860	1674
	>= 5 pessoas	233	318	551
Total		1456	1687	3143

Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	44,908 <sup>a</sup>	3	,000	
Likelihood Ratio	45,272	3	,000	
Linear-by-Linear Association	3,210	1	,073	
N of Valid Cases	3143			

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 179,74.

# ESE \* Sexo

		Crosstab		
Count				
		Sexo		Total
		Male	Female	
ESE	1 a 3 decil	316	344	660
	4 a 7 decil	406	455	861
	8 a 10 decil	266	313	579
Total		988	1112	2100

Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	,471 <sup>a</sup>	2	,790	
Likelihood Ratio	,472	2	,790	
Linear-by-Linear Association	,459	1	,498	
N of Valid Cases	2100			

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 272,41.

# Living\_place \* Sexo

## Crosstab

Count

		Sexo		Total
		Male	Female	
Living_place	Urban areas	603	676	1279
	Town or small city	485	508	993
	Rural areas	367	501	868
Total		1455	1685	3140

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8,585 <sup>a</sup>	2	,014
Likelihood Ratio	8,609	2	,014
Linear-by-Linear Association	3,985	1	,046
N of Valid Cases	3140		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 402,21.

## Crosstabs

## Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
AF_rec_dummy * Sexo	3143	100,0%	,134	0,0%	3143,134	100,0%

## AF\_rec\_dummy \* Sexo Crosstabulation

Count

		Sexo		Total
		Male	Female	
AF_rec_dummy	Não cumpre	731	919	1650
	Cumpre	725	768	1493
Total		1456	1687	3143

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5,712 <sup>a</sup>	1	,017		
Continuity Correction <sup>b</sup>	5,542	1	,019		
Likelihood Ratio	5,713	1	,017		
Fisher's Exact Test				,018	,009
Linear-by-Linear Association	5,710	1	,017		
N of Valid Cases	3143				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 691,63.

b. Computed only for a 2x2 table

## Tratamento de dados - Tabela 3

## T-Test

## Group Statistics

	AF_rec_dummy	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
aaa_health_rec	Não cumpre	1645	4,1	,7	,0
	Cumpre	1490	4,2	,8	,0
WB_EvW_tranf	Não cumpre	1645	5,8	1,9	,0
	Cumpre	1486	5,8	2,1	,1
WB_EmW_tranf	Não cumpre	1648	5,4	1,7	,0
	Cumpre	1491	5,5	1,7	,0
WB_Fun1_tranf	Não cumpre	1648	5,1	1,2	,0
	Cumpre	1493	5,3	1,3	,0
WB_Vit_tranf	Não cumpre	1648	5,2	1,5	,0
	Cumpre	1491	5,5	1,5	,0
WB_CW_tranf	Não cumpre	1650	5,0	1,2	,0

	Cumpre	1491	5,0	1,2	,0
WB_SR_tranf	Não cumpre	1648	5,2	1,0	,0
	Cumpre	1491	5,3	1,0	,0
WB_total_tranf	Não cumpre	1650	5,2	1,3	,0
	Cumpre	1493	5,4	1,3	,0

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
aaa_health_rec	Equal variances assumed	12,021	,001	-3,945	3133	,000	-,106	,027		-,158	-,053
	Equal variances not assumed			-3,942	3092,7 77	,000	-,106	,027		-,158	-,053
WB_EvW_tranf	Equal variances assumed	27,236	,000	-,739	3129	,460	-,053359	,072189		-,194901	,088183
	Equal variances not assumed			-,735	2990,6 16	,462	-,053359	,072608		-,195726	,089009
WB_EmW_tranf	Equal variances assumed	,578	,447	-2,336	3137	,020	-,140959	,060344		-,259276	-,022642
	Equal variances not assumed			-2,337	3112,5 48	,019	-,140959	,060310		-,259211	-,022708
WB_Fun1_tranf	Equal variances assumed	7,541	,006	-5,503	3139	,000	-,247239	,044924		-,335323	-,159155
	Equal variances not assumed			-5,492	3077,9 07	,000	-,247239	,045019		-,335509	-,158969
WB_Vit_tranf	Equal variances assumed	,172	,678	-5,533	3137	,000	-,290408	,052484		-,393313	-,187502
	Equal variances not assumed			-5,532	3104,0 55	,000	-,290408	,052492		-,393330	-,187485
WB_CW_tranf	Equal variances assumed	,006	,939	-,147	3139	,883	-,006435	,043768		-,092250	,079381
	Equal variances not assumed			-,147	3091,0 34	,883	-,006435	,043818		-,092351	,079482
WB_SR_tranf	Equal variances assumed	3,420	,065	-1,620	3138	,105	-,057907	,035749		-,128001	,012187
	Equal variances not assumed			-1,614	3049,3 66	,107	-,057907	,035875		-,128249	,012435
WB_total_tranf	Equal variances assumed	5,936	,015	-3,422	3141	,001	-,157254	,045952		-,247353	-,067156
	Equal variances not assumed			-3,413	3067,2 34	,001	-,157254	,046079		-,247604	-,066905

### T-Test

#### Group Statistics

Sexo		AF_rec_dummy	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Male	aaa_health_rec	Não cumpre	726	4,2	,7	,0
		Cumpre	725	4,3	,7	,0
	WB_EvW_tranf	Não cumpre	726	5,7	1,8	,1
		Cumpre	720	5,9	2,0	,1
	WB_EmW_tranf	Não cumpre	729	5,6	1,6	,1
		Cumpre	725	5,8	1,6	,1
	WB_Fun1_tranf	Não cumpre	730	5,1	1,2	,0
		Cumpre	725	5,5	1,2	,0
	WB_Vit_tranf	Não cumpre	729	5,4	1,4	,1
		Cumpre	725	5,7	1,5	,1
	WB_CW_tranf	Não cumpre	731	5,1	1,2	,0
		Cumpre	723	5,0	1,2	,0
	WB_SR_tranf	Não cumpre	730	5,2	1,0	,0
		Cumpre	725	5,3	1,0	,0
	WB_total_tranf	Não cumpre	731	5,4	1,2	,0
		Cumpre	725	5,5	1,3	,0
Female	aaa_health_rec	Não cumpre	919	4,0	,7	,0



	Cumpre	766	4,1	,8	,0
WB_EvW_tranf	Não cumpre	919	5,8	2,0	,1
	Cumpre	767	5,8	2,2	,1
WB_EmW_tranf	Não cumpre	918	5,2	1,7	,1
	Cumpre	767	5,3	1,7	,1
WB_Fun1_tranf	Não cumpre	919	5,0	1,2	,0
	Cumpre	768	5,1	1,3	,0
WB_Vit_tranf	Não cumpre	918	5,1	1,5	,1
	Cumpre	767	5,3	1,4	,1
WB_CW_tranf	Não cumpre	919	4,9	1,3	,0
	Cumpre	768	5,0	1,2	,0
WB_SR_tranf	Não cumpre	919	5,2	1,0	,0
	Cumpre	767	5,2	1,0	,0
WB_total_tranf	Não cumpre	919	5,2	1,3	,0
	Cumpre	768	5,3	1,4	,0

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances									
		t-test for Equality of Means									
									95% Confidence Interval of the Difference		
Sexo		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
Male	aaa_health_rec	Equal variances assumed	,559	,455	-3,451	1449	,001	-,131	,038	-,206	-,057
		Equal variances not assumed			-3,451	1447,434	,001	-,131	,038	-,206	-,057
	WB_EvW_tranf	Equal variances assumed	9,307	,002	-1,628	1444	,104	-,164902	,101285	-,363583	,033779
		Equal variances not assumed			-1,627	1424,705	,104	-,164902	,101330	-,363675	,033870
	WB_EmW_tranf	Equal variances assumed	,203	,653	-1,576	1452	,115	-,135736	,086108	-,304644	,033173
		Equal variances not assumed			-1,576	1452,194	,115	-,135736	,086105	-,304640	,033168
	WB_Fun1_tranf	Equal variances assumed	,001	,974	-5,596	1452	,000	-,356150	,063646	-,480998	-,231301
		Equal variances not assumed			-5,596	1452,324	,000	-,356150	,063647	-,480999	-,231300
	WB_Vit_tranf	Equal variances assumed	4,623	,032	-3,884	1452	,000	-,291219	,074988	-,438317	-,144122
		Equal variances not assumed			-3,883	1443,072	,000	-,291219	,075006	-,438352	-,144087
	WB_CW_tranf	Equal variances assumed	1,287	,257	,974	1452	,330	,061238	,062848	-,062044	,184521
		Equal variances not assumed			,974	1439,954	,330	,061238	,062878	-,062104	,184581
	WB_SR_tranf	Equal variances assumed	,112	,738	-1,932	1452	,054	-,102353	,052974	-,206266	,001560
		Equal variances not assumed			-1,932	1447,342	,054	-,102353	,052983	-,206284	,001579
	WB_total_tranf	Equal variances assumed	,001	,978	-2,856	1454	,004	-,185376	,064904	-,312692	-,058060
		Equal variances not assumed			-2,856	1452,182	,004	-,185376	,064912	-,312708	-,058044
Female	aaa_health_rec	Equal variances assumed	11,380	,001	-1,870	1682	,062	-,070	,037	-,143	,003
		Equal variances not assumed			-1,862	1597,463	,063	-,070	,037	-,143	,004
	WB_EvW_tranf	Equal variances assumed	21,282	,000	,407	1683	,684	,041678	,102356	-,159080	,242437
		Equal variances not assumed			,403	1538,878	,687	,041678	,103535	-,161406	,244763

WB_EmW _tranf	Equal variances assumed	,705	,401	-1,356	1683	,175	-,113253	,083517	-,277060	,050555
	Equal variances not assumed			-1,358	1636,0 80	,175	-,113253	,083427	-,276887	,050381
WB_Funl _tranf	Equal variances assumed	10,343	,001	-2,126	1685	,034	-,133242	,062673	-,256167	-,010317
	Equal variances not assumed			-2,114	1591,6 86	,035	-,133242	,063030	-,256873	-,009612
WB_Vit_tr anf	Equal variances assumed	2,304	,129	-3,614	1683	,000	-,262409	,072611	-,404827	-,119992
	Equal variances not assumed			-3,631	1655,5 54	,000	-,262409	,072268	-,404155	-,120664
WB_CW_t ranf	Equal variances assumed	1,146	,285	-,947	1685	,344	-,057680	,060900	-,177128	,061769
	Equal variances not assumed			-,948	1641,0 83	,343	-,057680	,060816	-,176966	,061606
WB_SR_tr anf	Equal variances assumed	8,465	,004	-,309	1683	,757	-,014988	,048492	-,110099	,080123
	Equal variances not assumed			-,307	1574,1 35	,759	-,014988	,048856	-,110818	,080842
WB_total_ tranf	Equal variances assumed	8,947	,003	-1,776	1685	,076	-,114402	,064419	-,240752	,011948
	Equal variances not assumed			-1,764	1581,5 12	,078	-,114402	,064866	-,241635	,012831

## Tratamento de dados - Tabela 4

### Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_ca sa <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: aaa\_health\_rec

b. All requested variables entered.

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,168 <sup>a</sup>	,028	,026	,731	,028	11,871	5	2048	,000

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive,

Numero\_pessoa\_casa

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	31,720	5	6,344	11,871	,000 <sup>b</sup>
	Residual	1095,045	2049	,534		
	Total	1126,765	2054			

a. Dependent Variable: aaa\_health\_rec

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		95,0% Confidence Interval for B	Collinearity Statistics
			t	Sig.		

		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
1	(Constant)	3,566	,121		29,494	,000	3,329	3,803		
	Com quem vive	,193	,053	,080	3,664	,000	,090	,296	,986	1,014
	Numero_pessoa_casa	-,036	,020	-,045	-1,832	,067	-,075	,003	,800	1,250
	ESE	,000	,023	,000	,013	,989	-,044	,044	,874	1,145
	Living_place	,052	,020	,058	2,553	,011	,012	,092	,905	1,105
	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,047	,007	,139	6,367	,000	,032	,061	,995	1,005

a. Dependent Variable: aaa\_health\_rec

#### Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_casa <sup>b</sup>		. Enter

a. Dependent Variable: WB\_EvW\_tranf

b. All requested variables entered.

#### Model Summary

						Change Statistics			
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,097 <sup>a</sup>	,009	,007	1,953430	,009	3,878	5	2047	,002

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	73,983	5	14,797	3,878	,002 <sup>b</sup>
	Residual	7811,251	2047	3,816		
	Total	7885,234	2052			

a. Dependent Variable: WB\_EvW\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

#### Coefficients<sup>a</sup>

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients				95,0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.		Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
1	(Constant)	5,220	,323		16,160	,000		4,587	5,854		
	Com quem vive	-,044	,141	-,007	-,316	,752		-,320	,231	,986	1,014
	Numero_pessoa_casa	,007	,053	,003	,138	,890		-,096	,110	,800	1,251
	ESE	,161	,060	,063	2,680	,007		,043	,279	,874	1,145
	Living_place	,015	,055	,006	,275	,783		-,092	,122	,904	1,106
	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,063	,020	,071	3,201	,001		,024	,102	,995	1,005

a. Dependent Variable: WB\_EvW\_tranf

#### Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method

1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_casa <sup>b</sup>	. Enter
---	---	---------

a. Dependent Variable: WB\_EmW\_tranf

b. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,110 <sup>a</sup>	,012	,010	1,658370	,012	5,006	5	2049	,000

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	68,838	5	13,768	5,006	,000 <sup>b</sup>
	Residual	5636,338	2049	2,750		
	Total	5705,176	2054			

a. Dependent Variable: WB\_EmW\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		95,0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Lower Bound	Upper Bound	Tolerance VIF
1	(Constant)	5,805	,274		21,169	,000	5,267	6,343	
	Com quem vive	-,203	,119	-,038	-1,699	,090	-,437	,031	,986 1,014
	Numero_pessoa_casa	-,139	,045	-,076	-3,108	,002	-,226	-,051	,800 1,250
	ESE	,092	,051	,042	1,796	,073	-,008	,192	,874 1,145
	Living_place	,004	,046	,002	,095	,924	-,086	,095	,905 1,105
	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,053	,017	,069	3,149	,002	,020	,085	,995 1,005

a. Dependent Variable: WB\_EmW\_tranf

## Regression

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_casa <sup>b</sup>		. Enter

a. Dependent Variable: WB\_Fun1\_tranf

b. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,151 <sup>a</sup>	,023	,021	1,218739	,023	9,614	5	2049	,000

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	71,397	5	14,279	9,614	,000 <sup>b</sup>
	Residual	3044,076	2049	1,485		
	Total	3115,474	2054			

a. Dependent Variable: WB\_Fun1\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

Coefficients <sup>a</sup>										
		Unstandardized		Standardize		95,0% Confidence		Collinearity		
		Coefficients		d		Interval for B		Statistics		
				Coefficients						
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Lower Bound	Upper Bound	Toleranc	VIF
1	(Constant)	5,344	,202		26,517	,000	4,949	5,739		
	Com quem vive	-,065	,088	-,016	-,743	,458	-,237	,107	,986	1,014
	Numero_pessoa_casa	-,086	,033	-,064	-2,614	,009	-,150	-,021	,800	1,250
	ESE	,004	,038	,003	,112	,911	-,069	,078	,874	1,145
	Living_place	-,079	,034	-,053	-2,323	,020	-,146	-,012	,905	1,105
	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,066	,012	,118	5,411	,000	,042	,091	,995	1,005

a. Dependent Variable: WB\_Fun1\_tranf

## Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_casa <sup>b</sup>		. Enter

a. Dependent Variable: WB\_Vit\_tranf

b. All requested variables entered.

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,177 <sup>a</sup>	,031	,029	1,430190	,031	13,234	5	2049	,000

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	135,347	5	27,069	13,234	,000 <sup>b</sup>
	Residual	4192,004	2049	2,045		
	Total	4327,351	2054			

a. Dependent Variable: WB\_Vit\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

Coefficients <sup>a</sup>										
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		95,0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
1	(Constant)	4,491	,237		18,988	,000	4,027	4,955		
	Com quem vive	,141	,103	,030	1,366	,172	-,061	,343	,986	1,014
	Numero_pessoa_casa	-,110	,039	-,069	-2,844	,005	-,185	-,034	,800	1,250

ESE	,141	,044	,075	3,211	,001	,055	,228	,874	1,145
Living_place	,056	,040	,032	1,395	,163	-,023	,134	,905	1,105
Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,105	,014	,159	7,278	,000	,077	,133	,995	1,005

a. Dependent Variable: WB\_Vit\_tranf

#### Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_ca sa <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: WB\_CW\_tranf

b. All requested variables entered.

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,062 <sup>a</sup>	,004	,001	1,206607	,004	1,586	5	2049	,161

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11,546	5	2,309	1,586	,161 <sup>b</sup>
	Residual	2983,770	2049	1,456		
	Total	2995,315	2054			

a. Dependent Variable: WB\_CW\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		95,0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Lower Bound	Upper Bound	Tolerance VIF
1	(Constant)	4,932	,200		24,720	,000	4,541	5,324	
	Com quem vive	-,054	,087	-,014	-,621	,534	-,224	,116	,986 1,014
	Numero_pessoa_casa	-,026	,033	-,020	-,812	,417	-,090	,037	,800 1,250
	ESE	,024	,037	,015	,647	,518	-,049	,097	,874 1,145
	Living_place	,092	,034	,063	2,733	,006	,026	,158	,905 1,105
	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,002	,012	,003	,130	,897	-,022	,025	,995 1,005

a. Dependent Variable: WB\_CW\_tranf

#### Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_ca sa <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: WB\_SR\_tranf

b. All requested variables entered.

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,063 <sup>a</sup>	,004	,002	,971394	,004	1,646	5	2049	,144

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

ANOVA <sup>a</sup>					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
1	Regression	7,767	5	1,553	,144 <sup>b</sup>
	Residual	1933,858	2049	,944	
	Total	1941,625	2054		

a. Dependent Variable: WB\_SR\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

Coefficients <sup>a</sup>									
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		95,0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Lower Bound	Upper Bound	Tolerance VIF
1	(Constant)	5,078	,161		31,613	,000	4,763	5,393	
	Com quem vive	,018	,070	,006	,256	,798	-,119	,155	,986 1,014
	Numero_pessoa_casa	-,004	,026	-,003	-,136	,892	-,055	,048	,800 1,250
	ESE	,007	,030	,006	,240	,811	-,051	,066	,874 1,145
	Living_place	,018	,027	,016	,677	,498	-,035	,072	,905 1,105
	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,027	,010	,061	2,773	,006	,008	,046	,995 1,005

a. Dependent Variable: WB\_SR\_tranf

## Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_casa <sup>b</sup>		. Enter

a. Dependent Variable: WB\_total\_tranf

b. All requested variables entered.

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,130 <sup>a</sup>	,017	,014	1,229114	,017	7,004	5	2049	,000

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

ANOVA <sup>a</sup>					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
1	Regression	52,908	5	10,582	,000 <sup>b</sup>
	Residual	3096,122	2049	1,511	
	Total	3149,030	2054		

a. Dependent Variable: WB\_total\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

Coefficients <sup>a</sup>										
		Unstandardized		Standardize		95,0% Confidence		Collinearity		
		Coefficients		d		Interval for B		Statistics		
				Coefficients						
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Lower Bound	Upper Bound	Toleranc	VIF
1	(Constant)	5,080	,203		24,996	,000	4,682	5,479		
	Com quem vive	-,034	,088	-,009	-,389	,697	-,208	,139	,986	1,014
	Numero_pessoa_casa	-,080	,033	-,059	-2,423	,015	-,145	-,015	,800	1,250
	ESE	,089	,038	,055	2,361	,018	,015	,163	,874	1,145
	Living_place	,036	,034	,024	1,046	,296	-,031	,103	,905	1,105
	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,064	,012	,113	5,140	,000	,039	,088	,995	1,005

a. Dependent Variable: WB\_total\_tranf

#### Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>				
Sexo	Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
Male	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero_pessoa_casa, Living_place, ESE <sup>b</sup>		. Enter
Female	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_casa <sup>b</sup>		. Enter

a. Dependent Variable: aaa\_health\_rec

b. All requested variables entered.

Model Summary										
Sexo	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
						R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
Male	1	,165 <sup>a</sup>	,027	,022	,718	,027	5,430	5	970	,000
Female	1	,213 <sup>b</sup>	,045	,041	,730	,045	10,169	5	1072	,000

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

ANOVA <sup>a</sup>							
Sexo	Model	Sum of Squares		df	Mean Square	F	Sig.
Male	1	Regression	13,984	5	2,797	5,430	,000 <sup>b</sup>
		Residual	499,890	971	,515		
		Total	513,874	976			
Female	1	Regression	27,059	5	5,412	10,169	,000 <sup>c</sup>
		Residual	570,743	1072	,532		
		Total	597,802	1077			

a. Dependent Variable: aaa\_health\_rec

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

c. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

		Coefficients <sup>a</sup>					
		Unstandardized	Standardized			95,0% Confidence	Collinearity
Sexo	Model	Coefficients	Coefficient	t	Sig.	Interval for B	Statistics



			B	Std. Error	Beta		Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
Male	1	(Constant)	4,018	,192		20,875	,000	3,640	4,396	
		Com quem vive	-,082	,090	-,029	-,918	,359	-,258	,094	,990
		Numero_pessoa_casa	-,030	,028	-,039	-1,061	,289	-,084	,025	,757
		ESE	,093	,033	,099	2,820	,005	,028	,159	,819
		Living_place	,024	,030	,027	,807	,420	-,034	,082	,907
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,048	,011	,140	4,400	,000	,026	,069	,993
Female	1	(Constant)	3,491	,159		22,004	,000	3,179	3,802	
		Com quem vive	,272	,066	,126	4,125	,000	,142	,401	,955
		Numero_pessoa_casa	-,050	,028	-,060	-1,825	,068	-,105	,004	,825
		ESE	-,067	,031	-,069	-2,192	,029	-,127	-,007	,892
		Living_place	,076	,028	,086	2,739	,006	,022	,131	,897
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,045	,010	,134	4,444	,000	,025	,064	,984

a. Dependent Variable: aaa\_health\_rec

### Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>				
Sexo	Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
Male	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero_pessoa_casa, Living_place, ESE <sup>b</sup>		. Enter
Female	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_casa <sup>b</sup>		. Enter

a. Dependent Variable: WB\_EvW\_tranf

b. All requested variables entered.

Model Summary										
						Change Statistics				
Sexo	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
Male	1	,093 <sup>a</sup>	,009	,003	1,921905	,009	1,674	5	968	,138
Female	1	,138 <sup>b</sup>	,019	,014	1,976504	,019	4,154	5	1072	,001

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

ANOVA <sup>a</sup>							
Sexo	Model	Sum of Squares		df	Mean Square	F	Sig.
Male	1	Regression	30,926	5	6,185	1,674	,138 <sup>b</sup>
		Residual	3575,929	968	3,694		
		Total	3606,854	973			
Female	1	Regression	81,145	5	16,229	4,154	,001 <sup>c</sup>
		Residual	4191,446	1073	3,907		
		Total	4272,591	1078			

a. Dependent Variable: WB\_EvW\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

c. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

Coefficients <sup>a</sup>										
Sexo	Model	Standardized Coefficients					95,0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients		Beta	t	Sig.	Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
		B	Std. Error							
Male	1	(Constant)	6,273	,515	12,171	,000	5,262	7,285		
		Com quem vive	-,474	,240	-,064	-1,977	,048	-,945	-,004	,990
		Numero_pessoa_casa	-,012	,075	-,006	-,156	,876	-,159	,135	,757
		ESE	,131	,089	,052	1,481	,139	-,043	,306	,818
		Living_place	-,038	,079	-,016	-,479	,632	-,194	,118	,906
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,043	,029	,048	1,499	,134	-,013	,100	,993
Female	1	(Constant)	4,423	,430	10,295	,000	3,580	5,266		
		Com quem vive	,243	,178	,042	1,365	,173	-,107	,593	,955
		Numero_pessoa_casa	,002	,075	,001	,032	,974	-,145	,149	,825
		ESE	,222	,083	,085	2,668	,008	,059	,384	,892
		Living_place	,075	,075	,032	1,000	,318	-,072	,223	,897
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,089	,027	,100	3,269	,001	,036	,143	,984

a. Dependent Variable: WB\_EvW\_tranf

#### Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>				
Sexo	Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
Male	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero_pessoa_casa, Living_place, ESE <sup>b</sup>		. Enter
Female	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_casa <sup>b</sup>		. Enter

a. Dependent Variable: WB\_EmW\_tranf

b. All requested variables entered.

Model Summary										
Sexo	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			
							F Change	df1	df2	Sig. F Change
Male	1	,146 <sup>a</sup>	,021	,016	1,579310	,021	4,257	5	970	,001
Female	1	,118 <sup>b</sup>	,014	,009	1,711234	,014	3,040	5	1072	,010

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

ANOVA <sup>a</sup>							
Sexo	Model	Sum of Squares		df	Mean Square	F	Sig.
Male	1	Regression	53,088	5	10,618	4,257	,001 <sup>b</sup>
		Residual	2420,669	971	2,494		
		Total	2473,758	976			
Female	1	Regression	44,517	5	8,903	3,040	,010 <sup>c</sup>
		Residual	3141,864	1073	2,928		
		Total	3186,381	1078			

a. Dependent Variable: WB\_EmW\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

c. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

Coefficients <sup>a</sup>										
Sexo	Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics
			B	Std. Error				Lower Bound	Upper Bound	
Male	1	(Constant)	6,650	,424		15,700	,000	5,819	7,481	
		Com quem vive	-,731	,197	-,118	-3,707	,000	-1,117	-,344	,990
		Numero_pessoa_casa	-,064	,061	-,038	-1,048	,295	-,185	,056	,757
		ESE	,137	,073	,066	1,876	,061	-,006	,280	,819
		Living_place	,021	,065	,011	,323	,747	-,107	,149	,907
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,053	,024	,071	2,244	,025	,007	,100	,993
Female	1	(Constant)	5,622	,372		15,112	,000	4,892	6,352	
		Com quem vive	-,013	,154	-,003	-,081	,935	-,316	,290	,955
		Numero_pessoa_casa	-,211	,065	-,108	-3,250	,001	-,338	-,084	,825
		ESE	,062	,072	,028	,864	,388	-,079	,203	,892
		Living_place	-,001	,065	-,001	-,020	,984	-,129	,127	,897
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,044	,024	,057	1,856	,064	-,003	,090	,984

a. Dependent Variable: WB\_EmW\_tranf

## Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>				
Sexo	Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
Male	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero_pessoa_casa, Living_place, ESE <sup>b</sup>		. Enter
Female	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_casa <sup>b</sup>		. Enter

a. Dependent Variable: WB\_Fun1\_tranf

b. All requested variables entered.

Model Summary										
Sexo	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
						R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
Male	1	,210 <sup>a</sup>	,044	,039	1,173337	,044	8,913	5	970	,000
Female	1	,111 <sup>b</sup>	,012	,008	1,243456	,012	2,680	5	1072	,020

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

ANOVA <sup>a</sup>						
Sexo	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Male	1	Regression	61,354	5	12,271	8,913
						,000 <sup>b</sup>

		Residual	1336,123	971	1,377		
		Total	1397,477	976			
Female	1	Regression	20,719	5	4,144	2,680	,020 <sup>c</sup>
		Residual	1658,935	1073	1,546		
		Total	1679,654	1078			

a. Dependent Variable: WB\_Fun1\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

c. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

Coefficients <sup>a</sup>										
Sexo	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
		B	Std. Error				Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
Male	1	(Constant)	6,384	,315	20,286	,000	5,766	7,001		
		Com quem vive	-,477	,146	-,103	-,3261	,001	-,765	-,190	,990 1,010
		Numero_pessoa_casa	-,106	,046	-,084	-,2316	,021	-,195	-,016	,757 1,320
		ESE	-,015	,054	-,009	-,271	,787	-,121	,092	,819 1,222
		Living_place	-,107	,048	-,073	-,2216	,027	-,202	-,012	,907 1,103
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,071	,018	,126	4,007	,000	,036	,106	,993 1,007
Female	1	(Constant)	4,790	,270	17,723	,000	4,260	5,321		
		Com quem vive	,077	,112	,021	,682	,495	-,144	,297	,955 1,047
		Numero_pessoa_casa	-,054	,047	-,039	-,1155	,248	-,147	,038	,825 1,213
		ESE	,047	,052	,029	,894	,371	-,056	,149	,892 1,121
		Living_place	-,046	,047	-,031	-,971	,332	-,139	,047	,897 1,115
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,053	,017	,095	3,117	,002	,020	,087	,984 1,017

a. Dependent Variable: WB\_Fun1\_tranf

## Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>				
Sexo	Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
Male	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero_pessoa_casa, Living_place, ESE <sup>b</sup>		. Enter
Female	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_casa <sup>b</sup>		. Enter

a. Dependent Variable: WB\_Vit\_tranf

b. All requested variables entered.

Model Summary										
Sexo	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
						R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
Male	1	,210 <sup>a</sup>	,044	,039	1,399643	,044	8,940	5	970	,000
Female	1	,151 <sup>b</sup>	,023	,018	1,443082	,023	5,002	5	1072	,000

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

ANOVA <sup>a</sup>							
Sexo	Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Male	1	Regression	87,565	5	17,513	8,940	,000 <sup>b</sup>
		Residual	1901,233	971	1,959		
		Total	1988,798	976			
Female	1	Regression	52,079	5	10,416	5,002	,000 <sup>c</sup>
		Residual	2234,345	1073	2,082		
		Total	2286,424	1078			

a. Dependent Variable: WB\_Vit\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

c. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

Coefficients <sup>a</sup>										
Sexo	Model		Standardized		t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
			Unstandardized Coefficients	Coefficients			Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
Male	1	(Constant)	5,052	,375	13,460	,000	4,316	5,789		
		Com quem vive	-,257	,175	-,046	,141	-,600	,085	,990	1,010
		Numero_pessoa_casa	-,092	,054	-,061	,092	-,199	,015	,757	1,320
		ESE	,205	,065	,110	,3177	,079	,332	,819	1,222
		Living_place	,115	,058	,066	1,999	,002	,229	,907	1,103
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,118	,021	,176	5,594	,077	,159	,993	1,007
Female	1	(Constant)	4,480	,314	14,280	,000	3,864	5,095		
		Com quem vive	,244	,130	,058	1,876	-,011	,500	,955	1,047
		Numero_pessoa_casa	-,124	,055	-,075	-,2258	-,231	-,016	,825	1,213
		ESE	,094	,061	,049	1,547	-,025	,213	,892	1,121
		Living_place	,007	,055	,004	,135	-,100	,115	,897	1,115
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,085	,020	,130	4,262	,046	,124	,984	1,017

a. Dependent Variable: WB\_Vit\_tranf

#### Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>				
Sexo	Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
Male	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero_pessoa_casa, Living_place, ESE <sup>b</sup>		. Enter
Female	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_casa <sup>b</sup>		. Enter

a. Dependent Variable: WB\_CW\_tranf

b. All requested variables entered.

Model Summary						
Sexo	Model	R	R Square	Adjusted R	Std. Error of	Change Statistics

			Square	the Estimate	R Square	F Change	df1	df2	Sig. F Change
Male	1		,134 <sup>a</sup>	,018	,013	1,180306	,018	3,562	5 970 ,003
Female	1		,105 <sup>b</sup>	,011	,006	1,221196	,011	2,389	5 1072 ,036

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa,

Living\_place, ESE

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

ANOVA <sup>a</sup>							
Sexo	Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Male	1	Regression	24,811	5	4,962	3,562	,003 <sup>b</sup>
		Residual	1352,041	971	1,393		
		Total	1376,852	976			
Female	1	Regression	17,814	5	3,563	2,389	,036 <sup>c</sup>
		Residual	1600,071	1073	1,491		
		Total	1617,885	1078			

a. Dependent Variable: WB\_CW\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

c. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

Coefficients <sup>a</sup>										
Sexo	Model		Standardized			Sig.	95,0% Confidence		Collinearity	
			Unstandardized	Coefficient			Interval for B		Statistics	
			B	Std. Error	Beta	t	Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
Male	1	(Constant)	5,985	,317		18,906	,000	5,364	6,606	
		Com quem vive	-,534	,147	-,116	-3,624	,000	-,823	-,245	,990 1,010
		Numero_pessoa_casa	-,046	,046	-,036	-,997	,319	-,136	,044	,757 1,320
		ESE	,077	,055	,049	1,406	,160	-,030	,184	,819 1,222
		Living_place	,070	,049	,048	1,443	,149	-,025	,166	,907 1,103
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	-,025	,018	-,045	-1,415	,157	-,060	,010	,993 1,007
Female	1	(Constant)	4,351	,265		16,392	,000	3,831	4,872	
		Com quem vive	,184	,110	,052	1,674	,094	-,032	,401	,955 1,047
		Numero_pessoa_casa	-,026	,046	-,019	-,572	,568	-,117	,064	,825 1,213
		ESE	,004	,051	,003	,087	,931	-,096	,105	,892 1,121
		Living_place	,122	,046	,084	2,614	,009	,030	,213	,897 1,115
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,027	,017	,050	1,625	,104	-,006	,060	,984 1,017

a. Dependent Variable: WB\_CW\_tranf

## Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>				
Sexo	Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
Male	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero_pessoa_casa, Living_place, ESE <sup>b</sup>		. Enter

Female 1 Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa<sup>b</sup>

a. Dependent Variable: WB\_SR\_tranf  
b. All requested variables entered.

#### Model Summary

Sexo	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
						R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
Male	1	,129 <sup>a</sup>	,017	,012	,952058	,017	3,284	5	970	,006
Female	1	,076 <sup>b</sup>	,006	,001	,984404	,006	1,260	5	1072	,279

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

#### ANOVA<sup>a</sup>

Sexo	Model	Sum of Squares		df	Mean Square	F	Sig.
Male	1	Regression	14,883	5	2,977	3,284	,006 <sup>b</sup>
		Residual	879,685	971	,906		
		Total	894,568	976			
Female	1	Regression	6,105	5	1,221	1,260	,279 <sup>c</sup>
		Residual	1039,717	1073	,969		
		Total	1045,822	1078			

a. Dependent Variable: WB\_SR\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

c. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

#### Coefficients<sup>a</sup>

Sexo	Model		Standardized				95,0% Confidence		Collinearity		
			Unstandardized		Coefficient	t	Sig.	Interval for B		Toleranc	e VIF
			B	Std. Error				Beta	Lower Bound		
Male	1	(Constant)	5,440	,255		21,304	,000	4,938	5,941		
		Com quem vive	-,243	,119	-,065	-2,044	,041	-,476	-,010	,990	1,010
		Numero_pessoa_casa	,037	,037	,036	,993	,321	-,036	,109	,757	1,320
		ESE	-,031	,044	-,025	-,708	,479	-,117	,055	,819	1,222
		Living_place	,067	,039	,057	1,699	,090	-,010	,144	,907	1,103
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,036	,014	,081	2,526	,012	,008	,064	,993	1,007
Female	1	(Constant)	4,942	,214		23,093	,000	4,522	5,361		
		Com quem vive	,155	,089	,054	1,746	,081	-,019	,329	,955	1,047
		Numero_pessoa_casa	-,044	,037	-,040	-1,185	,236	-,117	,029	,825	1,213
		ESE	,045	,041	,035	1,092	,275	-,036	,126	,892	1,121
		Living_place	-,015	,037	-,013	-,412	,680	-,089	,058	,897	1,115
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,018	,014	,041	1,325	,185	-,009	,045	,984	1,017

a. Dependent Variable: WB\_SR\_tranf

#### Regression

##### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Sexo	Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
------	-------	-------------------	-------------------	--------

Male	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero_pessoa_casa, Living_place, ESE <sup>b</sup>	. Enter
Female	1	Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living_place, ESE, Com quem vive, Numero_pessoa_casa <sup>b</sup>	. Enter

a. Dependent Variable: WB\_total\_tranf

b. All requested variables entered.

#### Model Summary

Sexo	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			
							F Change	df1	df2	Sig. F Change
Male	1	,176 <sup>a</sup>	,031	,026	1,167882	,031	6,190	5	970	,000
Female	1	,135 <sup>b</sup>	,018	,014	1,271422	,018	3,970	5	1072	,001

a. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

#### ANOVA<sup>a</sup>

Sexo	Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Male	1	Regression	42,213	5	8,443	6,190	,000 <sup>b</sup>
		Residual	1323,727	971	1,364		
		Total	1365,939	976			
Female	1	Regression	32,091	5	6,418	3,970	,001 <sup>c</sup>
		Residual	1734,395	1073	1,617		
		Total	1766,486	1078			

a. Dependent Variable: WB\_total\_tranf

b. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa, Living\_place, ESE

c. Predictors: (Constant), Physically active for 30 minutes or longer last 7 days, Living\_place, ESE, Com quem vive, Numero\_pessoa\_casa

#### Coefficients<sup>a</sup>

Sexo	Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
			B	Std. Error				Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
Male	1	(Constant)	6,139	,313		19,601	,000	5,525	6,754		
		Com quem vive	-,583	,146	-,127	-3,999	,000	-,869	-,297	,990	1,010
		Numero_pessoa_casa	-,065	,045	-,052	-1,431	,153	-,154	,024	,757	1,320
		ESE	,109	,054	,070	2,014	,044	,003	,214	,819	1,222
		Living_place	,044	,048	,030	,905	,366	-,051	,138	,907	1,103
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,060	,018	,108	3,420	,001	,026	,095	,993	1,007
Female	1	(Constant)	4,598	,276		16,637	,000	4,056	5,140		
		Com quem vive	,207	,115	,056	1,803	,072	-,018	,432	,955	1,047
		Numero_pessoa_casa	-,102	,048	-,071	-2,118	,034	-,197	-,008	,825	1,213
		ESE	,096	,053	,058	1,807	,071	-,008	,201	,892	1,121
		Living_place	,041	,048	,027	,841	,401	-,054	,136	,897	1,115
		Physically active for 30 minutes or longer last 7 days	,064	,018	,111	3,631	,000	,029	,098	,984	1,017

a. Dependent Variable: WB\_total\_tranf



